



Kill your idols

*Over weerstand tegen en overgave aan
geestelijke voorbeeldfiguren*

Gijsbert van Eijsden (0070046)

Masterscriptie Humanistiek

Titel: Kill your idols
Over weerstand tegen en overgave aan geestelijk voorbeeldfiguren

Studieonderdeel: Masterscriptie UvH

Datum: 17-05-2011

Studiejaar: 2010 / 2011

Plaats: Utrecht

Studie: Humanistiek

Variant: Geestelijke Begeleiding

Universiteit: Universiteit voor Humanistiek

Auteur: drs. Gijsbert van Eijnden

Studentnummer: 0070046

Afstudeerbegeleider: prof. dr. Joachim Duyndam
Socrates hoogleraar Wijsbegeerte, in het bijzonder met betrekking tot humanisme, mensbeeld, en geestelijke weerbaarheid

Meelezer: drs. Jan Hein Mooren
Universitair docent Psychologie van zingeving en levensbeschouwing / Praktische humanistiek, in het bijzonder geestelijke begeleiding

Inhoud

Voorwoord.....	5
Samenvatting.....	8
1. Inleiding.....	9
Leren door observatie.....	9
Geestelijke weerbaarheid.....	10
Geestelijke voorbeeldfiguren.....	10
1.1 Probleemstelling.....	11
1.1.1 Doelstelling.....	11
1.1.3 Vraagstelling.....	11
1.2 Onderzoeksopzet.....	12
2. Geestelijke weerbaarheid volgens Van Praag.....	14
2.1 Wat is geestelijke weerbaarheid niet?.....	15
2.1.1 Nihilisme.....	15
2.1.2 Openbaring niet richtinggevend.....	16
2.1.3 De mens is geen dier.....	16
2.2 Wat is geestelijke weerbaarheid?.....	16
2.2.1 De mens is geworpen in het bestaan.....	17
2.2.2 Mens in de volledige werkelijkheid.....	17
2.2.3 Mensvisie.....	18
2.2.4 Bezinning op het zelf door de ander.....	18
2.2.5 Levensontplooiing.....	18
2.2.6 Medemenselijkheid.....	19
2.2.7 Geestelijke weerbaarheid als tegenbeweging.....	20
2.2.8 Geestelijke weerbaarheid als geesteshouding.....	21
3. Sociaal cognitieve theorie.....	23
3.1 Wat is de sociaal cognitieve theorie niet?.....	23
3.1.1 Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van interne driften.....	23
3.1.2 Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van karakter.....	24
3.1.3 Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van de omgeving.....	24
3.2 Waaruit bestaat de sociaal cognitieve theorie?.....	25
3.2.1 Mogelijkheid om symbolen te gebruiken.....	26
3.2.2 Mogelijkheid om gebruik te maken van verwachting.....	27
3.2.3 Mogelijkheid om plaatsvervangend te leren.....	28
3.2.4 Mogelijkheid om eigen gedrag te reguleren.....	29
3.2.5 Mogelijkheid tot zelfreflectie.....	29
3.2.6 Mensbeeld.....	29
4. Leren door observatie.....	31
4.1 Wat is leren door observatie niet?.....	31
4.1.1 Leren door observatie is niet enkel imitatie.....	31
4.1.2 Leren door observatie is geen volledige identificatie.....	32
4.2 Wat is leren door observatie?.....	32
5. Geestelijk modelleren.....	35
5.1 Wat is geestelijk modelleren niet?.....	35
5.1.1 Geestelijk modelleren is niet alleen religieus.....	35
5.1.2 Geestelijk modelleren is niet het naleven van oppervlakkige leefregels en dogma's	35
5.2 Wat is geestelijk modelleren?.....	36
5.2.1 Historie van geestelijk modelleren.....	36
5.2.1 Achtergrond van geestelijk modelleren.....	37

5.2.2 Spiritualiteit als vaardigheid.....	37
5.2.3 Proces van geestelijk modelleren.....	39
5.2.3.1 Aandacht voor geestelijk voorbeeldgedrag.....	39
5.2.3.2 Opslag van geestelijk voorbeeldgedrag.....	40
5.2.3.3 Nabootsing van geestelijk voorbeeldgedrag.....	40
5.2.3.4 Motivatie tot geestelijk gedrag.....	40
5.3 Toepassing van geestelijk modelleren.....	41
5.3.1 Bevorderen werkzaamheid en doeltreffendheid (efficacy).....	42
5.3.2 Gevoel van invloed (agency).....	43
6. Conclusie.....	45
6.1 Geestelijke weerbaarheid volgens Van Praag.....	45
6.2 Geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura.....	45
6.3 Effecten van geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura.....	46
6.4 Geestelijk modelleren en geestelijke weerbaarheid.....	46
6.4.1 Mensbeeld	46
6.4.2 Geestkracht.....	47
6.4.2 De ander als voorbeeldfiguur.....	48
6.4.3 Problemen met volledige identificatie.....	48
6.4.4 Geweldloos verzet.....	49
7. Discussie.....	51
Eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren.....	51
Idolen.....	52
Autonomie, heteronomie en interpretatie.....	53
Referenties.....	55

Voorwoord

In de jaren tachtig groeide ik op in een groot gereformeerd gezin op de Bible Belt. Waar het opgroeien in een hechte gemeenschap gevoelens van veiligheid en geborgenheid geeft, waren er voor mij en mijn broers en zussen genoeg redenen om zo nu en dan het ouderlijk huis te ontvluchten. Buiten begaven we ons in een tussenwereld van enerzijds fantasie en anderzijds de realiteit van wat nog komen zou.

Deze spanning tussen goed en kwaad, hoe het leven zou moeten zijn en hoe het is, heeft mij van jongs af aan gefascineerd. Het één is niet weg te denken van het ander. Sigurd kan niet zonder Fafnir, Bellerophon kan niet zonder Chimaera, Joris kan niet zonder de draak en Don Quichote kan niet zonder molens. Kunstenaars zoals Rubens en Picasso legden het voortdurende gevecht, de eeuwige dans, vast op doek. In de arena's in Andalusië duren de rituele dansen tussen edelmoedigheid en beestachtigheid, gratie en woestheid en behendigheid en brute kracht nog steeds voort. Deze rituele dans appelleert aan de persoonlijke strijd die wij voeren om onze driften, verlangens en angsten te beteugelen. Het stelt ons ook de vraag hoe wij om kunnen gaan met bedreigingen van buitenaf.

De onzekerheid over wie wij zijn, de strijd met de tegenstander in onszelf, stelt ons de vraag welke houding wij willen aannemen tegenover het kwaad en tegenover onszelf. In mijn werk in de verslavingsreclassering, thuis- en daklozenzorg en nu in het Universitair Medisch Centrum in Utrecht, heb ik de mogelijkheid gekregen het kwaad in de ogen te kijken en te herkennen in mijzelf. Het leven is een hachelijke zaak en wij zijn onbekwaam om altijd te dansen, het edelmoedige aan te spreken en het dierlijke in onszelf op afstand te houden. We kunnen echter wel naar een goede omgang met het kwaad streven.

In mijn scriptie heb ik onderzocht hoe anderen ons iets kunnen leren over het leiden van een goed geestelijk leven. Door geestelijke voorbeeldfiguren leren wij onze eigen overtuigingen beter kennen, leren we onszelf geestelijk ontwikkelen en onszelf geestelijk weerbaar te maken. Dat het gebruik van geestelijke voorbeeldfiguren ook een groot gevaar kan zijn, laten de geschiedenissen van de Jim Jones en zijn Peoples Temple en David Koresh en zijn Davidians zien. Geestelijke voorbeeldfiguren kunnen een spoor van vernietiging en destructie achter laten.

Tijdens mijn studie sociale psychologie aan de Universiteit van Utrecht, heb ik mij gericht op het fenomeen van zelfoverschatting. Mensen die zichzelf ten opzichte van anderen hoog waarderen in levensbeschouwelijk handelen, overschatten zich meer dan anderen wanneer zij fouten maken in algemene kennisvragen. Des te meer overschatten zij zichzelf, wanneer de vragen ambigue zijn en ze gebruik maken van vooronderstellingen, stereotypen en vuistregels. Met de stelligheid van onze

overtuigingen, proberen we grip te krijgen op een wereld die naar mijn mening onverschillig is.

Om een goed geestelijk verzorger te zijn, moet ik mijn eigen kwaad, mijn onzekerheid en mijn eigen overmoed kennen. De ander helpt mij bij dit zelfinzicht en laat mij zien hoe ik andere gedragsopties in het leven kan hanteren. Hoe ik om kan gaan met tegenslag en kan volharden in datgene wat echt belangrijk in mijn leven is. De ander vormt de spiegel waardoor ik mijzelf beter kan leren zien. Het gaat mij om de omarming van mijn eigen kwaad. Ik kan mij verhouden met datgene dat ik liever niet als van mijzelf zie. Ik kan leren dansen waar ik eerder vocht.

Nu hoop ik binnenkort vader te worden. En dat stelde mij direct de vraag of ik dat wel zou aankunnen. Vragen of het verleden zich weer zou herhalen. Oude fantomen die zo nu en dan in mijn leven de kop op steken. Met mijn geschiedenis wil ik rekening houden en voor mij is het hierin zoeken naar de balans tussen zwaarmoedigheid en lichtzinnigheid. Lichtvoetig en flexibel mij in de arena van het leven begeven. De moed om dit aan te gaan, komt voor mij voort uit de belofte dat andere mensen mij kunnen leren dansen, wanneer dat dansen soms moeilijk gaat.

Het is mij een groot genoegen geweest om hier op de Universiteit voor Humanistiek, in dit huis, onder dit dak, te mogen studeren. Mij te kunnen meten aan en kunnen laten inspireren door de bijzondere geesten die dit huis te bieden heeft. Bijzondere docenten, briljante medestudenten. Hier thuiskomen gaf mij de voldoening als het nemen van een warm bad.

Lieve broers en zussen, Juist onze verschillen maken ons tot schitterende sterren aan het firmament dat wij onszelf hebben moeten scheppen. Met onze gezelligheid en onze intensiteit trekken we mensen aan en stoten we mensen af. Trekken ook wij elkaar aan en stoten wij elkaar af. Deze paradoxale beweging zou ik alleen al voor mijn eigen geluk voor geen goud willen missen.

Lieve Noor, Jij bent met mij de uitdaging aangegaan om samen met mij te dansen op het koord dat ik het leven noem. Op het koord weet je het met mij uit te houden. Je geniet van mijn capriolen en je ziet mijn strijd tussen zwaarmoedigheid en lichtzinnigheid. Soms wordt de spanning en intensiteit jou te veel, maar desondanks blijf jij bij mij op het koord staan. Je houdt jouw balans en je zoekt houvast. Juist de verschillen tussen ons, door wat jij mij leert, hoe jij naar mij omkijkt, heeft mijn leven zijn daadkracht en vooruitgang gegeven.

*I want to be a lion
Everybody wants to pass as cats
We all want to be big big stars,
but we got different reasons for that
Believe in me because I don't believe in anything
and I want to be someone to believe*

(Mister Jones, Counting Crows)

*We didn't want this kind of ending.
We wanted to live, to shine.
To bring light to a world that's dying for a little bit of love.*

[...]

*A tiny kitten sits next to me watching.
A dog barks.
The birds gather on the telephone wires.*

(Onbekend, Jonestown 18-11-1978)

Samenvatting

Het onderzoeksproject Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme aan de Universiteit voor Humanistiek wil het vermogen tot geestelijke weerbaarheid opnieuw doordenken en actualiseren. Dit onderzoek maakt onderdeel uit van het onderzoeksproject en beoogt te verkennen in hoeverre geestelijk modelleren van Oman en Thoresen (2003a; 2003b) kan bijdragen aan het bevorderen van geestelijke weerbaarheid zoals door Van Praag is beschreven.

Van Praag (1947b) gebruikt de term 'geestelijke weerbaarheid' als aanduiding voor het vermogen weerstand te bieden aan de bezieling en bevliegingen die zich meester van ons kunnen maken. Hij spoort mensen in zijn werk aan om enerzijds niet te vervlakken en een bewust geestelijk leven te leiden. Anderzijds moet die bezieling of bevlieging in ons leven niet de overhand krijgen, zodat wij geen grip meer hebben op het bestaan.

Door het gedrag van anderen te observeren en op unieke situaties toe te passen, stellen mensen zich in staat een palet van verschillende opties van gedrag eigen te maken (Bandura, 1986). Geestelijk modelleren is het proces waarbij mensen geestkracht ontwikkelen aan de hand van het leven en de daden van geestelijke voorbeeldfiguren (Oman & Thoresen, 2003a). Het draagt bij aan het vermogen van de mens zich weerbaar tegen interne impulsen en externe invloeden op te stellen. Ook draagt het bij aan het kunnen creëren, openhouden en invullen van ruimte voor ontplooiing, zingeving en levenskunst.

Van Praag legt evenals Oman, Thoresen en Bandura de nadruk op het belang van de ander als een bron van zelfkennis en geestelijke ontplooiing. Het bewust worden van individuele verschillen geeft mensen richting aan de zoektocht naar het hogere. Het hogere refereert naar de persoonlijke perceptie van het hogere wezen, het hogere object, de ultieme realiteit of de ultieme waarheid. Overgave aan een voorbeeldfiguur is daarin geen belangeloos of onbewust identificatieproces. De persoonlijke omstandigheden en de persoonlijke zingeving spelen een centrale rol in wat wel en wat niet van geestelijke voorbeeldfiguren geleerd wordt.

Dat is lang niet altijd het geval. In de discussie wordt er verder stil gestaan bij de overgave aan voorbeeldfiguren, waarbij de waarnemer langzaam in de schaduw van het geestelijke voorbeeldfiguur verdwijnt. Deze verhouding tussen idool en fan wordt aan de hand van voorbeelden geïllustreerd en geproblematiseerd. De discussie vormt een aanzet om meer onderzoek te doen naar de kenmerken en eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren en hoe ze kunnen worden ingezet.

1. Inleiding

Als tijgerwelpen een half jaar oud zijn, gaan ze voor het eerst met hun moeder mee op jacht. Voordat ze zelfstandig kunnen gaan jagen, zullen de welpen in vijf maanden alle benodigde vaardigheden van hun moeder aanleren. Imitatie van de moeder en het natuurlijke jachtinstinct geven de tijgerwelpen alles wat zij nodig hebben om in hun natuurlijke leefomgeving te overleven. Zij leren met het voorbeeld van hun moeder zelfstandige tijgers te worden. Naast gewenning, inprenting en conditionering is imitatie een manier voor zoogdieren om zich uit te rusten met vaardigheden en zichzelf aan te passen aan de eisen die hun omgeving hen stelt.

Leren door observatie

Imitatie is een complex proces, waarbij gezichtsvermogen, representatie, geheugen en motorische vaardigheden een grote rol spelen. Mensen blijken een grote aanleg te hebben voor imitatiegedrag (Donald, 1991, 1993). Perceptuele en motorische voorstellingen van gedrag lijken samen te vallen in het brein (Borenstein & Ruppin, 2004). Het waarnemen van adaptief gedrag, en het tegelijk motorisch opslaan en het aanpassen van deze informatie, versnelt het aanleren van nieuw adaptief gedrag (*observational learning*) ten opzichte van het leren door fouten te maken in willekeurig gedrag (*trial and error*) (Godin & Dugatkin, 1995).

Net als de tijger zullen wij als mensen moeten leren ons staande te houden in onze natuurlijke leefomgeving. Door anderen te imiteren, en daardoor te leren, weten ook mensen tegemoet te komen aan de eisen die hun omgeving hen stelt. Echter, de mens onderscheidt zich ook van een tijger. Door zijn typisch menselijke eigenschappen, zoals denkvermogen, taal en de mogelijkheid om met eigen handen hun omgeving te manipuleren, heeft de mens het voordeel zijn gedrag aan veel eisende omstandigheden aan te passen. De mens beschermt zich met kleren tegen de kou, gebruikt gereedschappen en instrumenten en werkt samen in groepen die de grenzen van face-to-face contact overstijgen.

Door het gedrag van anderen te observeren en op unieke situaties toe te passen, stellen mensen zich in staat een palet van verschillende opties van gedrag eigen te maken (Bandura, 1986). Bekwame voorbeeldfiguren dragen fragmenten van kennis, vaardigheden en strategieën over om te handelen in verschillende omstandigheden. Mensen die in moeilijke situaties door volharding succesvol zijn, vormen een inspiratiebron voor toeschouwers om hun leven te veranderen en de toekomst vorm te geven (Bandura, 1997; 2000). Door de kracht van voorbeeldfiguren verwerven mensen leefstijlen, waarden, leefregels, inspiratie en een gevoel van persoonlijke en collectieve

handelingsbekwaamheid (Bandura, 2003).

Geestelijke weerbaarheid

Jaap van Praag stelde in de jaren dertig en veertig van de vorige eeuw ook de vraag hoe wij in moeilijke situaties verleidingen kunnen weerstaan en kunnen volharden in onze overtuigingen. Hij ontwikkelde de overtuiging dat de oriëntatie en de inspiratie van een bewust geleefde levensbeschouwing mensen weerbaar kan maken tegen krachten en verleidingen van massabewegingen. Deze geestelijke weerbaarheid bevordert menselijke waarden zoals individuele vrijheid, verantwoordelijkheid, solidariteit en menselijke waardigheid (Derkx, 2009). Een belangrijk bestanddeel van levensbeschouwing is een aantal geleerde vaardigheden die een leven in wijsheid en effectieve zelfregulering bevorderen (Baumeister & Exline, 1999; Brown, 2000; Walsh, 1999).

Geestelijke voorbeeldfiguren

De sociaal cognitieve theorie van Bandura (1986) biedt een theoretisch kader waar vanuit gekeken kan worden naar de werking van geestelijke voorbeeldfiguren. Recent onderzoek van Oman en Thoresen (2003) stelt de vraag in hoeverre sociaal cognitief modelleren een rol kan spelen in de ontwikkeling van geestkracht (*spiritual power*). Met deze theorie over geestelijke ontwikkeling is er vanuit de sociale cognitieve psychologie een theoretisch model ontwikkeld hoe men op basis van observatie van anderen kan leren geestelijke leven vorm te geven.

Geestelijke voorbeeldfiguren hebben niet alleen positieve effecten op de geestkracht van anderen. Ze kunnen een spoor van vernietiging en destructie achterlaten, zoals we kunnen zien aan de geschiedenissen van Jim Jones en zijn Temple People of David Koresh en zijn Davidians. Als het gaat om geestelijke voorbeeldfiguren maakt Frijhoff (1998) het onderscheid tussen heiligen, iconen en idolen. Ondanks de terughoudendheid in de westerse cultuur om in termen van vergoddelijking over geestelijke voorbeeldfiguren te spreken, wordt het gesecculariseerde idool, de sportheld, filmster of popster, nog steeds ervaren als de verbeelding van levenskracht. Deze levenskracht werkt direct op het individu in en weet een fusie tussen idool en fan te bewerkstelligen. Idolen vormen rolmodellen voor mensen die steunpunten nodig hebben in de eigen identiteit. Bij geestelijke voorbeeldfiguren is deze levenskracht als geestkracht te typeren. En de belangeloze overgave aan het geestelijke voorbeeldfiguur kan dramatische consequenties hebben voor de individuele aanbieder.

1.1 Probleemstelling

1.1.1 Doelstelling

Het onderzoeksproject Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme aan de Universiteit voor Humanistiek wil het vermogen tot geestelijke weerbaarheid opnieuw doordenken en actualiseren. Ook vandaag de dag staan mensen bloot aan de druk van uiteenlopende massale verschijnselen: van consumentisme, culturele vervlakking, prestatiedruk, normerende lifestyle- en opiniedruk tot mediahypes, islamofobie, en algehele vreemdelingenangst. De mens heeft geestelijke weerbaarheid nodig om geen speelbal van interne impulsen en externe invloeden te worden. De actualisering van dit begrip is noodzakelijk omdat deze bewegingen en ontwikkelingen bedreigend zijn voor vitale menselijke waarden als vrijheid, verantwoordelijkheid, solidariteit, en zelfs menselijke waardigheid.

Dit onderzoek maakt onderdeel uit van het onderzoeksproject en beoogt te verkennen in hoeverre geestelijk modelleren van Oman en Thoresen kan bijdragen aan het bevorderen van geestelijke weerbaarheid zoals door Van Praag is beschreven. Geestelijk modelleren kan hier worden opgevat als een proces dat mogelijk bijdraagt aan het vermogen van de mens zich weerbaar tegen interne impulsen en externe invloeden op te stellen.

1.1.3 Vraagstelling

Geestelijke weerbaarheid is een centraal thema binnen humanistische geestelijke begeleiding. Voordat geestelijk modelleren als vorm van humanistische geestelijke begeleiding in de praktijk aangeboden en uitgevoerd kan worden, is het van belang te onderzoeken hoe geestelijk modelleren zich theoretisch verhoudt tot geestelijke weerbaarheid. Dit onderzoek dient als aanzet en verkenning over welke rol geestelijk modelleren kan spelen in nieuwe vormen van humanistisch geestelijke begeleiding. Er wordt er in dit onderzoek antwoord gezocht op de vraag op welke manier geestelijk modelleren kan bijdragen aan geestelijke weerbaarheid.

De vraagstelling in dit onderzoek ziet er als volgt uit:

Onderzoeksvraag: Op welke manier kan geestelijk modelleren bijdragen aan geestelijke weerbaarheid?

Deelvraag 1: Wat is geestelijke weerbaarheid volgens Van Praag?

- Deelvraag 2: Wat is geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura?
- Deelvraag 3: Wat zijn de effecten van geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura?
- Deelvraag 4: Hoe verhouden de effecten van geestelijk modelleren zich tot geestelijke weerbaarheid?

1.2 Onderzoeksopzet

Dit onderzoek beschrijft de termen 'geestelijk modelleren' en 'geestelijke weerbaarheid'. Het geeft een overzicht van de verschillende aspecten en eigenschappen van deze theoretische begrippen. Daarnaast worden beide theoretische begrippen met elkaar vergeleken. Tevens wordt geëvalueerd welke invloed de effecten van geestelijk modelleren kunnen hebben op geestelijke weerbaarheid.

Voor een goed overzicht van het begrip geestelijke weerbaarheid wordt er in dit onderzoek in eerste instantie gekeken naar de wijze waarop Jaap van Praag de term geestelijke weerbaarheid in zijn werk vorm geeft. Er wordt een overzicht gegeven van wat geestelijke weerbaarheid niet is en hoe geestelijke weerbaarheid vorm krijgt in het werk van Van Praag. Aan het eind van dit hoofdstuk wordt er stilgestaan bij de vraag waarom Van Praag juist de nadruk legt op de geestelijke weerbaarheid in plaats van geestkracht.

Om geestelijk modelleren te begrijpen, wordt er in hoofdstuk 3 stilgestaan bij de theoretische achtergrond. Geestelijk modelleren komt voort uit de sociaal cognitieve theorie van Bandura. In dit hoofdstuk wordt er in eerste plaats gekeken naar wat de sociaal cognitieve theorie gebruikt als afzetpunten. De weerstand van Bandura tegen verschillende psychologische perspectieven worden besproken. Daarna wordt er gekeken naar de theorie van Bandura zelf en welk mensbeeld hij onderschrijft.

Hoofdstuk 4 zoomt in op een gedeelte van de sociaal cognitieve theorie, namelijk het leren door observatie. Dit is het centrale psychologische mechanisme waarop Oman en Thoresen hun theorie van geestelijke modelleren baseren. Het hoofdstuk geeft een overzicht van wat leren door observatie wel en wat het niet is. Het vormt de aanzet om in hoofdstuk 5 verder in te gaan op wat geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura inhoudt.

Naast de toepassing van leren door observatie in spiritueel modelleren legt hoofdstuk 5 ook een verband tussen geestelijk modelleren en alledaagse levensbeschouwelijke praktijken. Er wordt gekeken hoe Oman en Thoresen aankijken tegen spiritualiteit en de ontwikkeling van geestkracht. Ook wordt het proces van geestelijk modelleren verder uitgelegd en de effecten op geestkracht

omschreven.

In de conclusie, hoofdstuk 6, worden de deelvragen en de onderzoeksvraag beantwoord. Het beantwoorden van de onderzoeksvraag brengt een aantal thema's aan het licht, zoals de verhouding tussen geestelijke weerbaarheid en geestkracht (*spiritual power*), de rol van de ander als geestelijk voorbeeldfiguur, de problemen van volledige identificatie met het geestelijke voorbeeldfiguur en de opvatting van weerbaarheid als een geweldloos verzet tegen interne impulsen en externe invloeden.

De discussie beoogt in te gaan op het dubbelzijdige karakter van geestelijke voorbeeldfiguren. Geestelijke voorbeeldfiguren zijn niet alleen maar goed. De mate van overgave aan en de eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren wordt in dit gedeelte verder geproblematiseerd aan de hand van Jim Jones. Er wordt in de discussie een poging gedaan om nieuwe perspectieven op geestelijke voorbeeldfiguren te ontsluiten en een aanzet te geven voor verder onderzoek naar de eigenschappen en de werking van geestelijke voorbeeldfiguren en geestelijk modelleren.

2. Geestelijke weerbaarheid volgens Van Praag

Tijdens de Tweede Wereldoorlog schrijft Jaap van Praag het boek 'Modern Humanisme: een renaissance?'. In het boek probeert hij een antwoord te geven op de vraag of het mogelijk is een verantwoorde ongodsdienstige levensbeschouwing vorm te geven, die als basis kan dienen voor het persoonlijke leven en als richtlijn voor maatschappelijk en cultureel handelen. De persoonlijke ervaringen van Van Praag tijdens de oorlog brengen de gevolgen van geestelijke vervlakking helder aan het licht. De massale vervlakking en algemene stuurlaaiheid van mensen vond, volgens Van Praag, niet alleen plaats bij de ongodsdienstige mens, maar ook in traditionele godsdienstige organisaties. Volgens Van Praag is de terugkeer naar een meer levensbeschouwelijke godsdienst niet de enige oplossing voor geestelijke vervlakking. Als levensbeschouwelijke basis van het persoonlijk leven noemt Van Praag de term geestelijke weerbaarheid (Praag, 1947b).

Opvallend is dat Van Praag voornamelijk over geestelijke weerbaarheid schrijft aan het begin van zijn carrière in 'Modern Humanisme: een renaissance?' uit 1947, en in het allerlaatste hoofdstuk dat hij schrijft in 'Grondslagen van humanisme' uit 1978. Van Praag geeft geen duidelijke definitie van wat geestelijke weerbaarheid is. Wel stelt hij de vraag of de humanist in staat is om aan het daemonische element van het leven weerstand te bieden (Ibidem).

“Concreter: is de humanist evenzeer in staat aan het daemonische element in het leven weerstand te bieden?” (Praag, 1947b. p.13)

Wat is dit daemonische element precies? Daemonen (Oudgrieks: Δαίμων; Latijn: Dæmon) zijn bovennatuurlijke wezens die zich bewegen tussen de mensen en de goden. De stam 'daiō' betekent het verdelen van het lot. De Hellenistische mythologie maakt onderscheid tussen goedaardige en kwaadaardige daemonen. De kwaadaardige Kakodaemoni, die in de joods-christelijke traditie demonen genoemd worden, verleiden, kwelen en nemen bezit van mensen. De goedaardige Eudaemoni waken over mensen en helpen ze uit problemen. Zo beweerde Socrates dat zijn daimonion (een goddelijk iets) hem regelmatig als stem waarschuwde. Plato herleidde het woord daemōon van het griekse woord δαίμωνες, dat verstandig betekent. Ook in de term eudaimonia die Aristoteles voor het streven naar een gelukt leven hanteert, komt het woord daemōon voor (Burkert, 1985; Rexine, 1985).

Het woord daemōon kan ook in verband worden gebracht met bezieling of bevlieging. Waar in het Grieks het woord psyche (ψυχή) ook gebruikt kan worden. Zo gebruikt Aristoteles het woord

eudaimonia, dat letterlijk het streven naar een goede ziel betekent. Van Praag (1947b) spreekt over weerstand tegen het daemonische element en niet over weerstand tegen het psychische element. Bezieling of bevlieging lijkt voor Van Praag betekenis te hebben. Echter, het is ook duidelijk dat hij de religieuze term 'ziel' ontwijkt. Hij had zich ook kunnen afvragen hoe humanisten voor zichzelf een goede ziel kunnen vormgeven. Daarentegen vraagt hij zich af hoe humanisten weerstand kunnen bieden tegen een kwade ziel. De ziel die verleidt, kwelt en in bezit neemt. Het daemonische element is de bevlieging door interne impulsen en externe invloeden.

Om verder te gaan met wat Van Praag bedoelt met geestelijke weerbaarheid, is het gezien de betekenissen van het woord daemoon relevant om onderscheid te maken tussen wat volgens Van Praag het kwade en het goede is, wat de Kakodaemoni en de Eudaemoni zijn, wat geestelijke weerbaarheid niet en wat het wel is.

2.1 Wat is geestelijke weerbaarheid niet?

De eerste jaren na de oorlog zet Van Praag zich in voor gelijkberechtiging van buitenkerkelijken. Naarmate de emancipatie van buitenkerkelijken zich verder ontwikkelt, wordt de vraag naar geestelijke weerbaarheid weer belangrijker. Deze vraag noemt hij ook wel de grote strijd om de geest van de buitenkerkelijke mens. Om deze strijd vorm te geven, gebruikt hij een aantal afzetpunten.

2.1.1 *Nihilisme*

Van Praag (1960) was verontrust over de vervlakking van het geestelijke leven in zijn tijd. Hij beschrijft de neiging van de moderne cultuur om passief voort te vegeteren. Sensatie is het enige nog dat de mens bevrijdt vanuit deze passiviteit. Hij noemt deze levenshouding sociaal nihilisme, dat volgens hem bestaat uit een gebrek aan bewustwording. Deze levenshouding kan zich vervolgens op twee manieren uiten.

In de eerste plaats kan dit sociaal nihilisme zich uiten door volstrekte impulsiviteit en ongebondenheid. Mensen met zo'n levenshouding zijn niet verbonden aan een levensbeschouwelijke gemeenschap en drijven voort op de golven van hun driftleven. Het gaat hier om een onbewust overgeven aan hedonistische impulsen, zoals seks, drank, eten en bezit. Volgens Van Praag ontbreekt het in deze levenshouding aan enige moraal en wordt het gekenmerkt door een sfeer van innerlijke leegte. Men doet wat 'men' verwacht en wat 'men' meent dat juist is, hoe vlak en fataal dat ook mag zijn (Ibidem).

Daarnaast is er volgens Van Praag een tweede type sociaal nihilisme dat gekenmerkt wordt door deelovertuigingen. Hierbij wordt geen recht gedaan aan de volledige mens, het hele leven of het hele bestaan. Deze deelovertuigingen schieten tekort als mensen geconfronteerd worden met levensvragen op onbekende terreinen. De mens blijft dan hulpeloos alleen achter met deze deelovertuigingen in zijn moeilijkheden (Ibidem).

2.1.2 Openbaring niet richtinggevend

Zoals al eerder genoemd is Van Praag van mening dat de terugkeer naar een meer levensbeschouwelijke godsdienst niet de enige oplossing voor geestelijke vervlakking is. Het verschil tussen godsdienstig en ongodsdienstig denken is volgens hem dat er bij ongodsdienstig denken geen aanspraak gemaakt kan worden op de openbaring van een hoger wezen. De openbaring is voor iemand die ongodsdienstig is geen vaste grond om de waarheid te leren kennen. Binnen de godsdienst zal men altijd als eerste stap moeten geloven dat er bovennatuurlijke krachten in het spel zijn, als men kennis wil ontleen aan een openbaring. Van Praag begrijpt de mens niet in eerste plaats als een wezen dat zijn betekenis ontleent aan zijn relatie met God. Hij gaat uit van de menselijke vermogens, zonder dat de openbaring of het ingrijpen van bovennatuurlijke wezen een rol speelt (Praag, 1953; 1965).

2.1.3 De mens is geen dier

De mens onderscheidt zich van de dieren volgens Van Praag. Hij wordt niet alleen bepaald door zijn driften en instincten, maar heeft door taal en denken ook de mogelijkheid om zijn leven bewust vorm te geven. Volgens Van Praag is de mens geen roofdier en ook geen kuddedier. Hij wordt geleid door de rede (Ibidem).

2.2 Wat is geestelijke weerbaarheid?

Van Praag is tegen morele en sociale vervlakking, neemt openbaring niet als leidraad voor het kennen van de wereld en ziet de mens niet als speelbal van driften en instincten. Deze kritiek vindt Van Praag niet vruchtbaar als daar geen sterke positieve levensbeschouwing tegenover staat (Praag, 1966).

2.2.1 *De mens is geworpen in het bestaan*

De ongodsdienstige mens ontdekt zichzelf als geworpen in het bestaan (Praag, 1947a). Er is geen vaste reden en geen vast antwoord op de vraag waarom de mens zou bestaan. Van Praag (1945) spoort de ongodsdienstige mens aan om zelf een goed gefundeerde levensbeschouwing te ontwikkelen, zich met dit bestaan te verzoenen en er een plaats in te vinden (Praag, 1953). Het humanisme heeft als taak om de verschillende manieren waarop persoonlijke levensbeschouwing door mensen vormgegeven wordt aan te wijzen en te bevestigen (Praag, 1966). Van Praag (1978) pleit er dan ook voor om, als moderne vorm van geestelijke zorg, het bestaan en hoe wij dat ervaren meer aandacht te geven.

2.2.2 *Mens in de volledige werkelijkheid*

Voor deze gerichtheid op ons bestaan zijn trouw en moed nodig (Praag, 1953)¹. Trouw in de eerste plaats om de situatie waarin men verkeert volstrekt serieus te nemen. Het leven krijgt door omstandigheden en beslissingen zijn eigen dynamiek en vorm. Deze trouw is een onvoorwaardelijke bereidheid om zich te laten leiden en inspireren door hoe de situatie is en niet door hoe de situatie zou moeten zijn. Men wordt teruggeworpen op het hier en nu waaraan niet te ontsnappen valt (Praag, 1953). Moed vormt een noodzakelijke aanvulling op trouw. De onontkoombaarheid van de eigen beslissingen maakt duidelijk dat de mens enerzijds vormgever is van het bestaan en anderzijds ook afhankelijk is van dit bestaan. Met deze erkenning wordt recht gedaan aan de situatie waarin de mens zich begeeft (Ibidem).

Deze gerichtheid op de werkelijkheid vraagt persoonlijke toewijding en materiële offers. Een leven zonder gevaar is ondenkbaar (Praag, 1960). Ook lijden en de dood hebben in het bestaan hun plek. Dood en lijden geven richting aan ons bestaan en ze horen bij het volledige leven van de mens. Het bezinnen op de dood geeft het leven zijn volle intensiteit. Deze bezinning helpt bij het besef dat het leven tijdsgebonden is. Het is een oefening om geestelijk weerbaar te leven (Praag, 1953). Van Praag (1945) roept op om af te zien van voortijdig optimisme en stil te staan bij de hachelijke positie van de mens in het bestaan. Om zo de ondoorgrondelijkheid van het volledige leven te ervaren en het leven vol verwondering tegemoet te treden (Praag, 1947a). Dit noemt Van Praag levensaanvaarding (Praag, 1947b).

¹ Van Praag (1953) noemt ook arbeid en gemeenschap als zingevende elementen. Omdat het in deze literatuurstudie meer zal gaan over het innerlijk van de mens, heb ik ervoor gekozen arbeid en gemeenschap als publieke zingevende elementen buiten beschouwing te laten.

2.2.3 *Mensvisie*

In de visie van Van Praag (1947a) is de mens geneigd om kwaad te doen. Wat niet wil zeggen dat de mens niet bekwaam is om goed te doen. Egoïstische driften bemoeilijken de mens om goed te handelen. Het goede handelen is het handelen dat bewust van de eigen bestaanswerkelijkheid wordt uitgevoerd. Een mens die in de wereld en tussen de mensen is (Praag, 1953). Een mens die ook uniek is als geestelijke en lichamelijke eenheid en dus ook op een unieke manier de werkelijkheid kan ervaren en daarin kan handelen (Praag, 1965).

2.2.4 *Bezinning op het zelf door de ander*

Om goed te handelen is het nodig dat de mens zich in vergelijking met anderen bezint op het eigen leven, de eigen dood en eigen tijdelijkheid (Praag, 1953). Deze oefening in geestelijke weerbaarheid leert hoe moeilijk het is om de eigen zekerheden te doorzien en te begrijpen. Dat deze zekerheden voor anderen niet de betekenis hoeven te hebben die wij zelf daaraan ontleen (Praag, 1947a). Van Praag roept mensen op om zichzelf ten diepste te kennen. Om zo de eigen krachten en waarden te ontdekken die het leven een eigen richting kunnen geven. Zo kan men als uniek mens tussen de mensen zijn. Een onvervangbare individuele mens die zichzelf ziet en laat zien aan anderen (Praag, 1960). De analyse van het menselijk bestaan begint bij mond en oor. We hebben de vrijheid en de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren. Door te luisteren, maken we een weg vrij voor nieuwe patronen en structuren die anderen ons aandragen. In de maatschappelijke werkelijkheid sporen we elkaar aan om onszelf te uiten. Betrokkenheid op zichzelf en de ander is een voorwaarde om te komen tot mondigheid (Praag, 1978). Door met elkaar in gesprek te zijn, worden wij bewust van onszelf en de ander. Het gesprek maakt van de ander een medemens die ook zijn bestaan vorm probeert te geven. Door de interactie met de ander leren wij onszelf kennen. Het stelt ons voor de uitdaging om te zijn met en tegen de ander. Vervreemding van zichzelf en vervreemding van de ander gaan in dit geval hand in hand (Praag, 1968).

2.2.5 *Levensontplooiing*

De mens heeft de behoefte (Praag, 1940) en de mogelijkheid (Praag, 1947a) om zichzelf te ontplooien. Deze ontplooiing van fysieke, emotionele en existentiële mogelijkheden staan onder invloed van het bestaan (Praag, 1978), maar ook onder controle van het individu (Praag, 1947a). De ontplooiing hangt af van wat hij waar of niet waar, goed of kwaad, mooi of lelijk vindt en is

afhankelijk van zijn opvattingen over wat menszijn betekent. Wat hem als mens van anderen onderscheidt. Waar hij verantwoordelijk voor is. De persoonlijke ontplooiing past in zijn bestaan die ook het contact met andere mensen omvat (Praag, 1953).

Dit vormgeven en scheppen van het eigen leven is voor Van Praag (1945) zingevend. Ondanks dat men afhankelijk is van de wereld en van andere mensen, wordt men niet alleen een product van zijn omgeving maar ook vormgever van zijn bestaan. Door bezinning weten mensen waarvoor ze verantwoordelijk zijn in het leven. Het gaat er volgens Van Praag (1966) om dat mensen een klimaat voor zichzelf scheppen waarin krachten vrijkomen die het tegemoet komen aan de eigen verantwoordelijkheden mogelijk maakt. Binnen dit raamwerk van de eigen levensvisie is onverschrokken denken en handelen mogelijk. Er zijn verschillende individuele manieren van ontplooiing mogelijk en deze maken het menselijk bestaan groter en kleurrijker (Praag, 1966).

2.2.6 Medemenselijkheid

Zoals we eerder lazen is het ontwikkelen en vormgeven van een levensvisie niet alleen een individuele activiteit. Juist door in gesprek te zijn en in contact te staan met de ander, leren mensen zichzelf ten diepste kennen. De ongodsdienstige mens wijst, voor zijn eigen leven, zekerheid door openbaring af. Hij is aangewezen op het medemenszijn van anderen. Om te weten wie wij zijn, moeten we een beroep doen op onze medemens (Praag, 1965). Van Praag (1953) waarschuwt dan ook voor het gevaar en de dwaling van onbetrokken vrijheid waarin de ander er niet toe doet. Het handhaven van medemenselijkheid is een hachelijke zaak en vereist veel inspanning (Praag, 1966). Van Praag pleit voor verdraagzaamheid, eerbied voor de menselijke waardigheid en vertrouwen in de menselijke mogelijkheid.

In de eerste plaats roept Van Praag (1947a) op tot wederzijdse verdraagzaamheid. Omdat het leven een hachelijke zaak is en we in het bestaan geworpen zijn, moet de ernst van elke levensvisie gezien worden als een manier waarop de individuele mens vorm en zin geeft aan zijn bestaan. Vaak is er in de praktijk, ondanks de verschillen in levensbeschouwing, een vergaande overeenstemming in hoe men handelt en hoe men tegen het dagelijkse leven aankijkt. Deze verdraagzaamheid uit zich niet in onverschilligheid, maar in een betrokkenheid op wat waar, goed en mooi is in het menselijk bestaan. De betrokkenheid komt voort uit het inzicht dat vrijheid niet vanzelfsprekend is, maar moet worden veroverd (Praag, 1953). We delen een gemeenschappelijke wereld met elkaar en zijn daarom niet alleen feitelijk op elkaar betrokken, maar ook innerlijk. Mensen staan hierdoor met elkaar in verbinding en beroeren elkaar (Praag, 1965).

Ook is Van Praag (1953) ervan overtuigd dat door middel van anderen de mens in staat is

krachten vrij te maken die leiden tot een zelfstandige levensvisie, ook al wordt dit doel niet altijd bereikt. De mens heeft de mogelijkheid een volledig mens te zijn. Deze zelfstandige levensvisie helpt individuen om bronnen in het dagelijks leven aan te boren die het leven van henzelf en de gemeenschap versterken en vernieuwen (Praag, 1960). Men gaat uit van deze menselijke vermogens en het menszijn van de ander en zichzelf, in plaats van een goddelijke openbaring en interventie (Praag, 1965).

Daarnaast schetst Van Praag (1945) het belang van de eerbied voor menswaardigheid. De wereld, de mens en medemens laten zich niet in formules uitdrukken, zonder dat de diepste betekenis verloren gaat. De mens is een bijzonder onderdeel van het kosmische geheel. Hij is in staat zijn levensvisie door bezinning vorm te geven en zo de schepper te zijn van geestelijke waarden die met anderen gedeeld worden (Praag, 1947a). Van Praag (1978) geeft toe dat het formuleren van een eigen levensbeschouwing een voortdurend proces is waarin velen hun eigen taal nog moeten vinden. Dit is geen reden voor wanhoop. Men kan juist door onderling contact elkaar uitdagen de levensbeschouwing steeds meer vorm te geven. Zo ontdekken we de medemens als uniek persoon die ondanks de onzekerheden van het bestaan vorm probeert te geven aan hoe hij het leven ziet. Deze gemeenschappelijke menselijke conditie maakt dat mensen op leven en dood verbonden zijn. De medemens is mede-persoon, mede-schepper, mede-drager van dit zelfde besef (Praag, 1947a).

2.2.7 Geestelijke weerbaarheid als tegenbeweging

Het vermogen vorm te geven aan het leven is niet vanzelfsprekend en nodigt niet noodzakelijk uit tot optimisme. Voor Van Praag (1978) is geestelijke weerbaarheid de positie tussen hoop en twijfel. Voor geestelijke weerbaarheid is creativiteit nodig om nieuwe betekenis te kunnen hechten aan uitzichtloze situaties. Om hiertoe in staat te zijn, moeten mensen aanspraak maken op hun uniek ontwikkelde vermogens. Het is onmogelijk om zich aan de weerbarstige wereld en hoe het bestaan ons beïnvloedt te onttrekken. Geestelijke weerbaarheid beweegt zich tussen determinisme en vrijheid. Elke individuele menselijke keuze laat zich leiden door deze creativiteit (Ibidem). Deze tussenpositie verwoordt Van Praag op twee manieren. In de eerste plaats noemt Van Praag (1940) mythe en rede. En in de tweede plaats noemt Van Praag (1954) beschouwing en beleving. De genoemde termen moeten niet zozeer gezien worden als tegengestelden, maar eerder als aanvullend voor een volledig bewust en vrij geleefd leven (Praag, 1940; 1954).

Volgens Van Praag (1940) zou de mens een kuddedier zijn en overgeleverd aan driften als hij niet in staat zou zijn gebruik te maken van de rede. De rede brengt orde aan in wat wij mooi en lelijk, goed en kwaad vinden. De rede stelt onze driften ter discussie. Daarbij gaat wel veel van de directe

warmte van de beleving verloren. Echter, Van Praag ziet de ordening als onschatbare winst. Hij waarschuwt mensen voor de misleiding van irrationele fantasieën.

De mythe is het bezielende element. Van Praag (Ibidem) noemt het een alomvattend ideaal, een bron van kracht en onze edelste inspiratie. De mythe is de uiting en de creatie van de persoonlijke wil. De mens is geen gedetermineerde machine, maar iets dat zichzelf vorm geeft en ontplooit. Hiermee roept de mens zichzelf in het leven. Omdat men niet weet hoe het leven zich ontvouwt, moet men afzien van uiterlijke zekerheden zoals autoriteit en goddelijke openbaring. De mens geeft zelf zin aan zijn bestaan.

Ook maakt Van Praag (1954) onderscheid tussen beschouwing en beleving. De mens kan de medemens en zijn omgeving op twee manieren beschouwen, namelijk belevend en beschouwend. Beschouwing is observeren en beleven is zichzelf identificeren. Identificatie vraagt een belangeloze toewijding van een persoon met openheid en nuchterheid. Hij gaat op in de werkelijkheid en hij is er innerlijk mee verenigd (Praag, 1965). Het ter discussie stellen van de ervaring speelt in eerste instantie een secundaire rol. De vraag is of de beleving overeenstemt met de feiten. Door beleving ter discussie te stellen, treedt er samenhang op tussen hoe men het leven beleeft en hoe men tegen het leven aankijkt. De manier van beschouwen beïnvloedt dan op zijn beurt ook de beleving. Van Praag spoort zijn lezers aan om zoveel mogelijk te streven naar een denkwijze van zuivere beleving en zuivere beschouwing. Beide begrippen vullen elkaar aan. Beleving levert geen kennis op en beschouwing schiet voorbij aan de ervaring zelf. De integratie van beleving en beschouwing geeft richting aan de mogelijkheden waaruit de mens kan kiezen (Praag, 1954). Geestelijke weerbaarheid stelt mensen in staat ondubbelzinnig hun eigen te keuzes te maken (Praag, 1978). Geestelijke weerbaarheid is weerstand tegen de bezieling en bevlieging van interne impulsen en externe invloeden die bezit van ons kunnen nemen.

2.2.8 Geestelijke weerbaarheid als geesteshouding

Geestelijke weerbaarheid is een geesteshouding en gaat hand in hand met het vormgeven van het eigen leven (Praag, 1978). Deze geesteshouding wordt in de eerste plaats gekenmerkt door openheid, de bereidheid om uiterlijke en innerlijke ervaringen tegemoet te treden, en autonomie. Het is niet buiten de werkelijkheid gericht, maar op de werkelijkheid zelf, op de medemens en de persoonlijke omgeving. Deze geesteshouding gaat vooraf aan alle theorie en de praktijk (Praag, 1965). Het is een grondhouding waarmee men in het leven kan staan en die doortrokken is van eerbied en verwondering over wat de wereld openbaart. Een grondhouding om de werkelijk en de medemens met gepaste aarzeling tegemoet te treden. Een wereld die uitnodigt om te worden

begrepen en tegelijkertijd ondoordringbaar blijft (Praag, 1953).

Van Praag ondervond het effect van geestelijke vervlakking gedurende de oorlog in levende lijve. Door zijn joodse achtergrond werd het hem verboden om als leraar te werken. Hij dook in oktober 1943 onder in Eindhoven. Daar schreef hij voor het eerst over geestelijke weerbaarheid in het boek 'Modern humanisme: een renaissance?'. Hij verzette zich met woord en rede tegen de kwade bezieling die mensen kan verleiden, kan kwellen en in bezit kan nemen. Ook probeerde hij tot aan zijn dood in 1981 een positief en actieve levenshouding te omschrijven die vanuit het verzet tegen passiviteit en vervlakking zich verder ontwikkelt.

Geestelijke weerbaarheid is voor Van Praag in eerste instantie een grondhouding, een actieve autonome en open manier om het bestaan zonder vooroordelen tegemoet te treden. Hij schrijft over de verwondering, over de werkelijkheid en de medemens. Deze beleving van het bestaan is niet zonder meer goed, mooi en rechtvaardig. Van Praag vraagt een actieve verwerking en bewerking van deze indrukken, inspiratie en driften. De mogelijkheid van de mens is om intern – door de rede – en extern – door actieve verantwoordelijkheid en vormgeving van het eigen leven – het leven richting te geven naar een onzekere toekomst. Het leven wordt niet minder hachelijk, maar wel meer bewust en doorleefd. Door dit te doordenken en verwoorden gaf Van Praag het bestaan van de ongodsdienstige mens zijn eigen bezieling weer terug.

3. Sociaal cognitieve theorie

Voordat er verder ingegaan kan worden op de invloed van geestelijk modelleren op geestelijke weerbaarheid, volgt er in de komende hoofdstukken een overzicht van een aantal theoretische achtergronden die de werking van geestelijk modelleren verder zullen verduidelijken. Veel psychologische theorieën over menselijk handelen gaan er vanuit dat gedrag door instincten en driften of door de context en omgeving bepaald wordt. Vanuit de sociale leertheorie van Miller en Dollard (1941) ontwikkelt Albert Bandura (1962) de sociaal cognitieve theorie. In deze theorie krijgt de cognitieve bewerking van interne impulsen en externe invloeden een centrale rol.

3.1 Wat is de sociaal cognitieve theorie niet?

Bandura (1986) stelt in zijn hoofdwerk: 'Social Foundations of Thought & Action; a Social Cognitive Theory' de vraag naar de oorzaken van menselijk gedrag. Vanuit zijn visie worden de oorzaken van menselijk gedrag vaak te eenzijdig belicht. Omdat veel van de psychologische kennis in de praktijk gebruikt wordt om menselijk gedrag te beïnvloeden, is het volgens Bandura van belang om bepaalde menselijke mogelijkheden niet uit het oog te verliezen door theoretische inkadering.

3.1.1 *Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van interne driften*

Menselijk gedrag kan gezien worden als het gevolg van interne behoefte, driften, impulsen en instincten. In de psychoanalyse wordt het menselijk gedrag gezien als de uitkomst van de interacties tussen innerlijke driften die op onbewust niveau plaatsvinden (Freud, 1917, 1933).

Bandura (1986) bekritiseert de overtuiging dat menselijk gedrag voornamelijk afhankelijk zou zijn van onbewuste driften. In zijn ogen besteedt de psychoanalyse geen aandacht aan het complexe en veranderlijke karakter van gedrag. Ook zou toekomstig gedrag op basis van interne driften moeilijk voorspeld kunnen worden door de camouflerde werking van verdedigingsmechanismen en doordat de interacties tussen de driften zich voornamelijk op onbewust niveau plaatsvinden.

Hoewel er in de psychoanalyse wel gewerkt wordt aan gedragsverandering door bewustwording te bevorderen, is er weinig ondersteuning vanuit onderzoek dat psychoanalyse gedrag daadwerkelijk verandert (Bandura 1969a; Rachman & Wilson, 1980). Bandura (1986) is geïnteresseerd in het handelen van de mens en niet de overtuiging daarover. Het is volgens Bandura makkelijker om de overtuigingen van mensen over de oorzaken van hun gedrag te veranderen, dan het gedrag zelf.

Doordat het zelfinzicht tijdens psychoanalyse sterk afhankelijk is van de suggestieve interpretaties van de therapeut, lijkt het bewust worden van interne driften meer op bekering tot de visie van de therapeut dan op zelfinzicht.

3.1.2 Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van karakter

Ook theorieën die gebruik maken van karaktertrekken gaan er vanuit dat menselijk gedrag intern bepaald wordt (Allport 1961; Cattell, 1966). In deze theorieën komt menselijk gedrag voort uit karaktertrekken die onveranderlijk zijn. Als gedrag vastgelegd is in het karakter van iemand, dan kan men er vanuit gaan dat dit gedrag hetzelfde zou moeten blijven in gelijke situaties en het in tijd niet verandert (Bandura, 1986). Uit onderzoek blijkt echter dat vaste karaktertrekken slechts matige invloed hebben op gedrag in verschillende situaties (Mischel, 1968; Peterson, 1968; Vernon, 1964). Er is volgens Bandura (1986) weinig overtuigend wetenschappelijk bewijs dat gedrag voornamelijk beïnvloed wordt door onveranderlijke karaktertrekken. Daarentegen lijkt het er wel op dat mensen hun eigen, maar ook het gedrag van anderen generaliseren tot een constant en onveranderlijk beeld (Mischel & Peake, 1982).

Als het gaat om variatie in gedrag, vindt Bandura (1986) het misleidend om alleen oog te hebben voor de consistentie in gedrag. Hij benadrukt dat het gedrag ook afhankelijk is van de situatie. De mens zal zijn gedrag zo adaptief mogelijk afstemmen op deze situatie. De variatie in gedrag hangt dus voor een groot deel samen met de variatie van de omstandigheden waarin de mens verkeert. Als de mens zich zou laten leiden door zijn gemoedstoestand zonder deze te reguleren, dan zou hij zich herhaaldelijk in grote problemen begeven.

3.1.3 Menselijk gedrag is niet alleen afhankelijk van de omgeving

Om aan de greep van innerlijke sturing van gedrag door behoefte, driften, impulsen, instincten en karaktertrekken te ontkomen, ontwikkelde Skinner (1953, 1969) een theorie waarin gedrag door zowel genetische factoren als door omgevingsfactoren bepaald wordt (*radicaal behaviorisme*). In zijn theorie is het gedrag van mensen afhankelijk van de directe consequenties en feedback op gedrag. Door feedback wordt het gedrag bekrachtigd of verminderd. De controle over het gedrag ligt in de feedback, de invloed vanuit de omgeving, en daarmee buiten de mens die het gedrag uitvoert.

In plaats van dat gedrag gestuurd wordt door directe consequenties, blijkt juist dat een verzameling van verschillende directe en indirecte consequenties gedrag reguleert (Baum, 1973).

Zo beïnvloedt en manipuleert de mens met zijn gedrag de omgeving en daarmee ook weer de reactie op zijn eigen gedrag. Feedback vanuit de omgeving heeft volgens Bandura (1986) wel invloed op ons gedrag. Aan de hand van de feedback vanuit de omgeving, en de innerlijke respons die dit teweeg brengt, beoordeelt men zijn prestaties. En zo kan men een afweging maken of het gedrag wel of niet doeltreffend was (Bandura, 1982). Om gedrag te voorspellen moet men naast de invloed van feedback, volgens Bandura (1986), ook deze cognitieve afweging onderzoeken. Een theorie die ontkent dat het denken invloed heeft op gedrag is niet in staat om de complexiteit en variatie van gedrag te verklaren. Als men leert een spijker met een hamer in het hout te slaan, dan legt men zelf het verband dat de spijker niet alleen met een hamer, maar ook met een baksteen of koevoet in het hout geslagen kan worden. Men kan ook zelf beredeneren dat de spijker zijn functie behoudt, niet alleen in het hout, maar ook in de stenen muur of het kunststof kozijn. Deze overwegingen worden niet alleen geleerd door feedback in specifieke situaties, maar hangt ook af van het cognitieve inzicht van de persoon zelf. Als enkel feedback menselijk gedrag zou bepalen, dan zou de mens niet in staat zijn gedrag in een andere situatie aan of toe te passen. De mens zou overgeleverd zijn aan een gebrekkig aantal gedragsopties die enkel in specifieke situaties zouden leiden tot gunstige uitkomsten (Bandura, 1986).

3.2 Waaruit bestaat de sociaal cognitieve theorie?

Het idee van modelleren komt voort uit de sociale cognitieve theorie van Bandura (1986). In deze theorie wordt het menselijk gedrag niet in de eerste plaats aangestuurd door interne behoefte, driften, impulsen, instincten en karaktertrekken, of automatisch ontwikkeld en gecontroleerd door de omgeving. Het menselijk functioneren is eerder een uitkomst van de wisselwerking tussen gedrag, cognitieve en persoonlijke factoren en invloeden van de omgeving. Om de complexiteit en de variatie in menselijk gedrag recht te doen, noemt Bandura vijf menselijke eigenschappen die richting geven aan het menselijk handelen, namelijk: de mogelijkheid om symbolen te begrijpen en gebruiken, de mogelijkheid om verwachtingen te hebben over het eigen gedrag en over de toekomst, de mogelijkheid om plaatsvervangend van anderen nieuw gedrag aan te leren, de mogelijkheid om het eigen gedrag te reguleren en te controleren, en de mogelijkheid om op het eigen gedrag te reflecteren. Deze menselijke mogelijkheden zijn van belang om het proces van geestelijk modelleren te begrijpen.

3.2.1 Mogelijkheid om symbolen te gebruiken

De mens heeft de opmerkelijke eigenschap om symbolen te kunnen gebruiken. Het gebruik van symbolen is in het hele menselijke leven terug te vinden. Als iemand zijn duim opsteekt betekent dat het goed met hem gaat. Als hij vervolgens zijn wenkbrauwen optrekt, stelt hij juist de vraag aan iemand anders. Door symbolen kan de omgeving worden aangepast en symbolen helpen de mens om zich aan te passen aan de omgeving. Men kan hierbij denken aan het verkeer. Op verkeersborden wordt op een schematische manier weergegeven hoe men zich het beste in het verkeer kan gedragen. Ze geven aanwijzingen welk gedrag het meest adaptief is ten opzichte van de situatie en ten opzichte van anderen. Symbolen worden door de mens gebruikt om eerder opgedane ervaring door tijd en plaats met anderen te delen, zoals in boeken en in film. Zo werken symbolen als richtinggevend voor toekomstig menselijk handelen. Symbolen geven betekenis, vorm en continuïteit aan de ervaringen die zij vertegenwoordigen.

Door gebruik te maken van deze eigenschappen, kunnen mensen nieuwe manieren van handelen leren en samenstellen. Informatie uit boeken, films en het dagelijkse leven kunnen gecombineerd worden tot specifieke kennis en handelingen. Het zou erg kostbaar zijn als mensen alleen van hun fouten zouden leren. Mensen kunnen op basis van schematische weergaven van de werkelijkheid en het bewerken en combineren van symbolische inhoud, een inschatting maken van nieuwe situaties en zo hun gedrag aan de mogelijke gevolgen aanpassen. Door het denken en de flexibele toepassing van stukjes inzicht kunnen mensen zelfs ideeën creëren die de eigen zintuigen overstijgen. Men kan zich een voorstelling maken van hoe het zou zijn om op de Zuidpool te staan, zonder dat men daar zelf ooit geweest zijn. Mensen kunnen door gebruik van symbolen met elkaar communiceren, zonder dat ze gebonden zijn aan tijd en plaats. Zo kan men nog steeds leren van de inzichten die oude filosofen en wijsgeren hebben opgeschreven en zelf toekomstige generaties inspireren met een eigen inzicht.

Het gebruik van symbolen hoeft echter niet te betekenen dat alle handelingen van de mens

objectief en rationeel zijn. De kwaliteit van denken is afhankelijk van de vaardigheid om te denken. De vaardigheid om te redeneren is niet altijd goed ontwikkeld. Mensen maken verkeerde inschatting als ze te veel belang hechten aan irrelevante informatie of als ze de complexiteit van de situatie niet kunnen overzien. Daarnaast is het handelen afhankelijk van de individuele betekenisgeving. Mensen kunnen verschillende beelden over zichzelf en de wereld hebben. Hierdoor kan gedrag door anderen gezien worden als dwaas en redeloos (Bandura, 1986).

3.2.2 Mogelijkheid om gebruik te maken van verwachting

Mensen reageren niet altijd direct op hun omgeving. Zij worden niet hersenloos aangestuurd door leerervaringen in het verleden. Veel van het menselijk gedrag wordt aangestuurd door de verwachtingen die men heeft over de uitkomsten van dit gedrag. Mensen anticiperen op de mogelijke consequenties die hun gedrag heeft. Ze stellen zichzelf doelen in de toekomst en plannen met het oog daarop hun handelingen. Het volgen van een opleiding gaat gepaard met verwachtingen wanneer men een opleiding zal afronden en wat men tijdens het volgen van deze opleiding zou willen leren. Verwachtingen motiveren mensen om doelen na te streven en tegenslag, door onvoorziene omstandigheden, te elimineren.

De mogelijkheid van de mens om verwachtingen over de toekomst te hebben, is erg verbonden aan de mogelijkheid om symbolen te gebruiken. De toekomst zelf heeft geen invloed op het menselijk gedrag, echter de beelden en voorstellingen over de toekomst sturen het menselijk handelen wel. Wanneer men op de fiets stapt heeft men ook een voorstelling van waar men naar toe gaat fietsen en hoe het daar zal zijn. Beelden van een gewenste toekomst bevorderen het gedrag dat waarschijnlijk tot deze uitkomst zal leiden. Deze beelden worden door mensen gebruikt om zichzelf te motiveren voor actueel gedrag (Ibidem).

3.2.3 *Mogelijkheid om plaatsvervangend te leren*

In bijna elke leersituatie kan er door mensen plaatsvervangend geleerd worden. Door te ervaren wat de uitkomsten zijn van gedrag van anderen, stellen mensen zich in staat om te leren. Dat doen zij door deze ander te observeren en de consequenties van het gedrag te registreren.² Door deze vaardigheid kunnen mensen modellen en sturende patronen maken voor hun eigen handelingen en zo hun eigen gedrag plannen. Deze manier van leren is effectiever dan zelf nieuw gedrag uit te proberen en daarin fouten te maken. Als de kosten hoog zijn van verkeerde handelingen, is men aangewezen op het vertrouwen in de gedragspatronen van vaardige modellen.

De mens komt met maar weinig aangeboren vaardigheden ter wereld. Het staat niet direct op eigen benen en doet er ten opzichte van andere diersoorten veel langer over om volgroeid te raken. De mens is afhankelijk van zijn sociale omgeving om nieuw en adaptief gedrag te ontwikkelen. Het aanleren van vaardigheden kost tijd en vindt plaats gedurende het hele leven. Met deze achtergrond is het begrijpelijk waarom de vaardigheid van het plaatsvervangend leren een belangrijke adaptatie is tijdens de evolutie van de mens. Het is moeilijk voor te stellen dat het leren van taal, leefstijlen, samenlevingsvormen en cultuur enkel en geheel afhankelijk zou zijn van het leren van fouten.

Complexe vaardigheden en taken kunnen geleerd worden door gebruik te maken van het modelleren van gedrag. Een voorbeeldfiguur laat zien hoe je een handeling uitvoert. Zonder competente modellen is het bijna onmogelijk om bijvoorbeeld taalvaardigheden te leren. De mens is afhankelijk van complexe en ingewikkelde gedragspatronen die onmogelijk door toeval ontstaan en kunnen worden overgedragen. Door sociaal modelleren kan het aanleren van nieuw gedrag aanzienlijk verkort worden (Ibidem).

2 De mogelijkheid om door observatie te leren is vandaag de dag onderwerp van intensief onderzoek. Er zijn hersenstructuren aangetroffen die bestaan uit neuronen die niet alleen vuren als het subject een handeling uitvoert, maar ook als het subject een handeling ziet uitvoeren door een andere soortgenoot. Het neuron weerspiegelt dus als het ware het gedrag van een ander dier en is op dezelfde manier actief als wanneer het dier de handeling zelf uitvoert. Dergelijke neuronen zijn gevonden bij primaten, waaronder de mens, en bij sommige vogels. Bij mensen bevinden ze zich in de premotorische cortex en in de pariëtale kwabben van de hersenen. De aanwezigheid van spiegelneuronen in de hersenen werd ontdekt door Giacomo Rizzolatti (2004), Leonardo Fogassi (2005) en Vittorio Gallese (1996) van de Universiteit van Parma. Zij deden onderzoek naar handacties bij Makaken, bijvoorbeeld het grijpen en oppakken van objecten. Ze ontdekten dat bepaalde hersengebieden actief worden bij het uitvoeren van deze handelingen, maar ook als wordt waargenomen dat een ander eenzelfde handeling uitvoert. Onderzoek met behulp van fMRI, transcraniële magnetische stimulatie en elektro-encefalografie deed sterk vermoeden dat een dergelijk systeem zich ook in de menselijke hersenen bevindt (Rizzolatti, 2004; Iacoboni, 1999).

3.2.4 *Mogelijkheid om eigen gedrag te reguleren*

In de sociaal cognitieve theorie staat ook de functie van zelfregulatie centraal. Mensen gedragen zich niet willekeurig. Veel van hun gedrag wordt gestuurd door hoe zij tegen het leven aan kijken en hoe zij hun eigen gedrag beoordelen. Zo beïnvloedt men zelf het eigen gedrag op basis van wat wel of niet adaptief is.

Door ook de controle op externe invloeden te vergroten kan men het eigen gedrag richting geven. Met het ordenen van de omgeving, het bemachtigen van cognitieve richtlijnen en het ontplooien van nieuwe initiatieven, dragen mensen zelf bij aan de motivatie en de eigen handelingen. Externe factoren spelen een belangrijke rol in motivatie. Dit ontkent nog niet dat de invloed die de mens op zijn gedrag uitoefent van belang is (Ibidem).

3.2.5 *Mogelijkheid tot zelfreflectie*

Volgens Bandura (Ibidem) zijn er vaardigheden die uitsluitend door mensen beoefend worden, namelijk de vaardigheid van zelfbewustzijn en zelfreflectie³. Door zelfbewustzijn en zelfreflectie kan de mens zijn eigen handelingen analyseren en nadenken over zijn eigen denkprocessen. Zo kan de mens zich een beeld maken van zichzelf en zijn omgeving. Zelfbewustzijn en zelfreflectie evalueren en veranderen het eigen denken. De mens kan door reflectie zijn eigen gedrag controleren en voorspellingen maken over de toekomst. Aan de hand van evaluatie van de consequenties kan de mens zijn gedrag weer aanpassen.

Van bijzonder belang is de mogelijkheid van de mens om zijn gedrag in verschillende situaties adaptief in te zetten. Hoe lang de mens bepaald gedrag voortzet, is afhankelijk van hoe hij zichzelf en de wereld ziet. Dit zelfbeeld is de basis van de inschatting hoeveel invloed de mens kan uitoefenen op zijn omgeving. Zelfkennis is van belang voor een gevoel van doeltreffend handelen (Bandura, 1982a).

3.2.6 *Mensbeeld*

De mens wordt, binnen de sociaal cognitieve theorie, gekenmerkt door de mogelijkheid om zijn gedrag te ontplooien door directe en geobserveerde ervaringen. Binnen de biologische grenzen van

3 In 'Een tijd voor empathie' beschrijft Frans de Waal (2009) een aantal onderzoeken waaruit blijkt dat niet alleen de mens, maar ook primaten, olifanten en dolfijnen de natuurlijke mogelijkheid hebben om zich te onderscheiden van de anderen. Daardoor is het aannemelijk dat niet alleen mensen, maar ook andere diersoorten zelfbewust zijn.

het mogelijke, neemt het gedrag van de mens een veelvoud van vormen aan. De mens onderscheidt zich van andere dieren in zijn biologische aanleg tot een flexibele aanpassing aan zijn omgeving (Midgley, 1978). Deze flexibele omgang met zijn omgeving is het product van de evolutie van neuropsychologische structuren en mechanismen. De neuropsychologische structuren bewerken, onthouden en gebruiken symbolische informatie die de mens de unieke mogelijkheid van aanpassing aan de omgeving geven.

Deze flexibele aanpassing betekent niet dat de mens alleen door ervaring gevormd wordt. Verschillende vormen van gedrag zijn al aanwezig als de mens geboren wordt. Andere gedragspatronen komen in verdere ontwikkeling van de mens tot uiting en zijn ook genetisch van aard. Het is bijvoorbeeld niet nodig om baby's een zuigreflex aan te leren of aan jongeren uit te leggen hoe zij geslachtsgemeenschap moeten hebben. Ook zijn baby's bij de geboorte al uitgerust met de aanleg om voor bepaalde prikkels aandacht te hebben en voor andere prikkels niet (Cranach, Foppa, Lepenies & Ploog, 1979).

De meeste gedragspatronen worden wel georganiseerd en beïnvloed door individuele ervaringen van de persoon zelf. Deze patronen worden in neurale netwerken opgeslagen in plaats van dat ze bij geboorte volledig aanwezig en ontwikkeld zijn. Hoewel de cognitieve bewerking van de menselijke ervaring richting geeft aan menselijk handelen, zijn er ook altijd factoren die gedeeltelijk door instincten of de omgeving gedetermineerd worden. Ervaring, cognitie, instincten, karaktertrekken en omgeving zijn onderdeel van een wisselwerking die gedrag zijn uiteindelijke vorm geeft. Onze psychologische, cognitieve, fysieke ontwikkeling omlijnen, samen met de biologische en fysieke grenzen de mogelijkheden van het menselijk bestaan en handelen (Bandura, 1986).

4. Leren door observatie

Als de mens voor leren alleen aangewezen zou zijn op het eigen handelen, zou zijn cognitieve en sociale ontwikkeling ernstig belemmerd worden. Veel energie zou opgeofferd worden aan het maken van fouten. Gelukkig kunnen mensen naast het uitproberen van nieuw gedrag ook van elkaar leren. Een groot deel van het menselijk gedrag wordt aangeleerd door anderen te observeren. Door anderen te observeren leert men gedragsregels. Door deze gedragsregels op te slaan weet men hoe men zich in toekomstige situaties kan gedragen. Via modelleren kan men het gedrag van voorbeeldfiguren eigen maken. Zo kunnen pijn, kosten en moeite gespaard worden. Het leren door observatie geeft de mensen de mogelijkheid kennis en kunde uit te breiden door gebruik te maken van de informatie die anderen laten zien of omschrijven (Bandura, 1986). Daarnaast heeft modelleren van gedrag een ander groot voordeel. Modelleren van gedrag kan kennis en kunde overbrengen aan grote groepen mensen. Zeker door de mogelijkheid die de mens heeft om symbolen te gebruiken, kan hij door woorden, afbeeldingen en film een publiek bereiken die de grenzen van de directe omgeving overstijgt (Ibidem).

De theorie over geestelijk modelleren van Oman en Thoresen (2003a; 2003b) benadrukt het leren door observatie. Dit onderdeel van de sociaal cognitieve theorie van Bandura (1986) vormt de basis voor het plaatsvervangend leren van geestelijke vaardigheden zoals geestelijke weerbaarheid. Voordat er verder ingegaan kan worden op de werking van geestelijke voorbeeldfiguren door geestelijk modelleren, wordt er in dit hoofdstuk een overzicht gegeven wat leren door observatie wel en niet inhoudt.

4.1 Wat is leren door observatie niet?

4.1.1 *Leren door observatie is niet enkel imitatie*

Imitatie is het proces waarbij een organisme enkel het gedrag van een ander nabootst. De focus op imitatie heeft volgens Bandura (1986) het onderzoek naar de toepassing van modelleren van gedrag jarenlang belemmerd. Er was veel aandacht voor het nadoen van enkele, en vaak onsamenhangende handelingen in experimentele omgevingen. Modelleren van gedrag houdt juist in dat er door de samenhang tussen verschillende vormen van gedrag, de consequenties van het gedrag en in interactie met de omgeving variatie in aangeleerd gedrag kan optreden. Door leren door observatie op te vatten als imitatie, gaat men voorbij aan de mogelijkheid om aan de hand van verwachtingen gedrag te reguleren en door zelfreflectie het gedrag en handelen aan te passen op de situatie (Ibidem).

4.1.2 *Leren door observatie is geen volledige identificatie*

In de psychoanalyse wordt leren door observatie vaak opgevat als een proces van identificatie tussen therapeut en cliënt. Ze gaan hierbij uit van de aanname dat de persoonlijkheid van de ander wordt ingelijfd. Echter er is veel onduidelijkheid over hoe dit identificatieproces precies werkt en hoe het moet worden opgevat. Het kan gaan om de incorporatie van gedragspatronen (Kohlberg, 1963; Parson, 1955), de symbolische representatie van het model (Emmerich, 1959), het adopteren van betekenissystemen (Lazowick, 1955) of overnemen van motieven, waarden, idealen en geweten van het voorbeeldfiguur (Gewirtz & Stingle, 1968). Er is ook weinig overeenstemming in hoe identificatie en imitatie van elkaar verschillen. Het blijft onduidelijk of identificatie ontstaat vanuit imitatie of juist andersom. Het onderscheid tussen imitatie en identificatie wordt niet ondersteund in onderzoek (Bandura, 1971). Sterke vormen van modelleren beïnvloeden niet alleen het gedrag van degene die waarneemt, maar ook denkpatronen, emotionele reacties en zelfreflecties (Rosenthal & Bandura, 1978). Door onderscheid te maken tussen imitatie en identificatie wordt het krachtige effect dat sociaal modelleren kan hebben vertroebeld (Bandura, 1986).

Wat Bandura (1986) voornamelijk tegen de haren in strijkt, is dat een proces van identificatie met het voorbeeldfiguur te globaal is. Het gaat Bandura om specifieke deelaspecten van gedrag die van voorbeeldfiguren geleerd kunnen worden. Identificatie, mits beter gedefinieerd, zou een rol kunnen spelen in het leren door observatie. Echter de vaardigheden die geleerd worden zijn van meer belang dan de identificatie van de waarnemer met het voorbeeldfiguur. Bandura besteedt meer aandacht aan de sociale vergelijking met het voorbeeldfiguur en anderen, dat kan optreden bij het leren van vaardigheden door middel van observatie.

4.2 Wat is leren door observatie?

Mensen kunnen cognitieve vaardigheden en nieuwe gedragspatronen bemachtigen door de vaardigheden van anderen waar te nemen. Het leren van voorbeeldfiguren stelt mensen in de mogelijkheid om efficiënt en veilig een grote variatie aan gedrag en vaardigheden te leren. Zo besparen mensen zich de moeite en pijn van het uitproberen van gedrag en het maken van fouten daarbij.

Dit leren neemt verschillende vormen aan en kan gaan over nieuwe vormen van gedrag, het

nemen van beslissingen, cognitieve vaardigheden en inzicht in mogelijkheid waarop gedrag kan variëren. Observationeel leren wordt het meest duidelijk wanneer voorbeeldfiguren nieuwe manieren van denken en gedrag demonstreren aan mensen die dit gedrag nog niet kennen en wanneer het deze mensen lukt om het gedrag te kunnen nabootsen (Bandura, 1971; Bandura & Jeffery, 1973; Rosenthal & Zimmerman, 1978).

Leren door observatie beïnvloedt het leren van nieuwe vaardigheden en voorziet in regels hoe vaardigheden opnieuw georganiseerd en gestructureerd kunnen worden. Zo hebben kinderen natuurlijke aanleg voor het uitstoten van klanken. Hoe die klanken uiteindelijk georganiseerd worden in verstaanbare taal is afhankelijk van hoe kinderen van anderen leren om structuur in de klanken aan te brengen (Bandura, 1986).

Gedrag dat aangeleerd is kan dus ook worden aangepast. De uitkomsten van het geobserveerde gedrag kunnen het handelen bij de waarnemer bevorderen of juist remmen. De verandering in gedrag is afhankelijk van de persoonlijke inschatting van de waarnemer. Hij maakt een afweging of gemodelleerd gedrag door hem uitgevoerd kan worden. Ook maakt de waarnemer een inschatting of het handelen van de ander gunstige of ongunstige consequenties heeft en of dit gedrag voor hem dezelfde uitkomsten zal hebben als voor het voorbeeldfiguur (Ibidem).

De handelingen van anderen kunnen ook dienen als aanwijzingen voor eerder geleerd gedrag dat de waarnemer al kan uitvoeren, maar waar de waarnemer meer aanmoediging voor nodig heeft. De invloed van voorbeeldfiguren in het activeren, kanaliseren en ondersteunen van gedrag is op vele manieren aangetoond in laboratorium- en veldonderzoek (Bandura, 1969). De voorbeeldfiguren die de overhand hebben binnen sociale milieus bepalen gedeeltelijk welke kwaliteiten in gedrag worden aangesproken (Bandura, 1986).

Het gedrag van voorbeeldfiguren is niet alleen een aansporing van eerder geleerd gedrag. Ook richt het gedrag de aandacht van de waarnemer op die voorwerpen in de omgeving die van belang zijn voor de handeling. Hierdoor wordt de waarnemer in de mogelijkheid gesteld om zelf deze voorwerpen te gebruiken in de nabootsing van het geobserveerde gedrag. Wanneer de functie van een voorwerp door de waarnemer begrepen wordt, kunnen de voorwerpen ook gebruikt worden bij andere handelingen (Bandura, 1962).

In sociale interacties laten mensen ook emoties zien. De demonstratie van emotie door voorbeeldfiguren zorgt ook bij waarnemers voor emotionele reacties⁴. Het toenemen van emoties kan de intensiteit en de vorm van gedrag veranderen (Tannenbaum & Zillman, 1975). Als

4 In 1992 kwam Vittorio Gallese (Di Pellegrino, 1992; Rizzolati, 1996) op de Universiteit van Parma bij toeval erachter dat er neuronen bestaan die niet alleen vuren als een dier een handeling uitvoert, maar ook als het dier een handeling ziet uitvoeren door een ander dier. Stephanie Preston en Frans de Waal (2002), Jean Decety (2002; 2004) en Vittorio Gallese (1998; 2001) beweren dat deze spiegelneuronen een belangrijke functie vervullen in empathie.

plaatsvervangende emoties worden opgeroepen in relatie tot locaties, personen of objecten, beginnen waarnemers hiervoor ook eigen emoties te ontwikkelen (Berger, 1962).

Het modelleren van voorbeeldgedrag kan dus dienen als instructie, om gedrag te remmen en te bevorderen, om gedrag te vergemakkelijken, om de aandacht voor prikkels uit de omgeving te verbeteren en om emoties op te roepen. Hoewel de verschillende elementen van modelleren apart van elkaar kunnen worden ingezet, is het vaak zo dat de processen gezamenlijk en tegelijkertijd optreden. Het komt er op neer dat het meeste van het menselijk gedrag geleerd wordt door observatie van het gemodelleerde gedrag van voorbeeldfiguren (Bandura, 1986).

5. Geestelijk modelleren

De sociaal cognitieve theorie van Bandura (1986) is op verschillende terreinen succesvol in het combineren van psychologische theorie en praktische toepassing. Het is één van de rijkste wetenschappelijke theorieën die iets zegt over de processen die ten grondslag liggen aan, en het belang van, het leren van voorbeeldfiguren. De theorie kan toegepast worden op een groot aantal vormen van menselijk gedrag, waaronder ook spirituele en religieuze houdingen, gedragingen en kwaliteiten (Bandura, 2003; Oman & Thoresen, 2003b).

5.1 Wat is geestelijk modelleren niet?

5.1.1 *Geestelijk modelleren is niet alleen religieus*

Zowel Oman en Thoresen (2003a, 2003b) als Bandura (2003) benadrukken in hun artikelen dat het modelleren van geestelijke vaardigheden niet alleen is weggelegd voor religieuze of spirituele mensen en instellingen. Religieuze instellingen en spirituele bewegingen maken gebruik van elementen als het gaat om geestelijk modelleren. Ook seculiere mensen erkennen geestelijke kwaliteiten in het leven die ontwikkeld kunnen worden. Het leren van vaardigheden door geestelijke voorbeeldfiguren is dus niet alleen voorbehouden aan mensen die zichzelf als religieus of spiritueel beschouwen.

Oman en Thoresen (2003a) gaan er vanuit dat het proces van geestelijk modelleren ons meer kan vertellen over de werking van religieuze en spirituele tradities. Ze willen zicht krijgen op de praktische relevantie van religiositeit en spiritualiteit om seculiere instellingen, zoals ziekenhuizen, scholen, gemeenten, maatschappelijk werk en staatsinrichting te verbeteren (Goleman, 1988; Johnston, Sampson & Center for Strategic and International Studies, 1994; Puchalski & Larson, 1998; Russel, 1998; Wood, 1999).

5.1.2 *Geestelijk modelleren is niet het naleven van oppervlakkige leefregels en dogma's*

Belangrijk is de hedendaagse opvatting dat religie en spiritualiteit relevante informatie voor deze seculiere instanties bevatten. Vanuit wetenschappelijke hoek komt er steeds meer erkenning dat religie en spiritualiteit niet simpelweg opgevat kunnen worden als een lijst van dogma's en oppervlakkige leefregels. Eerder bestaan religie en spiritualiteit uit geleerde vaardigheden van hoog niveau die gerelateerd zijn aan wijs, effectief en gedoseerd leven (Baumeister & Exline, 1999; Brown, 2000; Walsh, 1999). Veel van deze complexe vaardigheden vragen van de beoefenaar

inzicht en zelfreflectie omdat onderdelen van deze vaardigheden niet gereduceerd kunnen worden tot een aantal expliciete rationele stelregels (Benner, 1984; Dryfus & Dryfus, 1991; Parker, 1974). Het doel van religiositeit en spiritualiteit kan opgevat worden als het ontwikkelen van een wijs leven en niet zozeer als een lijst met regels waaraan voldaan moet worden in specifieke gevallen (Clements, 2000).

5.2 Wat is geestelijk modelleren?

5.2.1 *Historie van geestelijk modelleren*

Religieuze en spirituele gemeenschappen hebben door de eeuwen heen het belang onderkend en gebruik gemaakt van het leren door observatie van geestelijke voorbeeldfiguren. Van geestelijke voorbeeldfiguren kan men vaardigheden leren die richting geven aan de zoektocht naar het hogere. In deze gemeenschappen zijn er formele en informele momenten waarbij personen, die als voorbeeldfiguren dienen, door hun woorden en daden antwoord geven op de vraag hoe men een spiritueel en zinvol leven moet leiden. Oprichters van grote wereldreligies dienen als spirituele voorbeeldfiguren. In de islamitische traditie wordt Mohammed genoemd als een schitterend voorbeeldfiguur. In de titel 'Imitatio Christi' van Thomas a Kempis (1441) wordt Jezus als voorbeeldfiguur aangewezen. Religieuze leiders wijzen vaak op het belang van de navolging van hun eigen gedrag. Zo schreef kardinaal Newman (1801-1890) één van de favoriete strofes van moeder Theresa (Oman, Flinders & Thoresen, 2008a);

'Let us preach you without preaching, not by words but by our example, by the catching force, the sympathetic influence of what we do.' (Easwaran, 1982)

Op een soortgelijke wijze dragen religieuze ouders uit verschillende geloofstradities de religieuze gebruiken aan hun kinderen over. Het principe van 'practice what you preach' is de belangrijkste opvoedkundige regel in het grootbrengen van hun kinderen (Marks, 2004).

Door de geschiedenis heen hebben religieuze tradities het belang van het gezelschap van heilige en goede voorbeeldfiguren benadrukt. Vaak ontstond dit uit de overtuiging dat mensen gaan lijken op degene met wie zij tijd doorbrengen. Mensen met religieuze toewijding hebben de neiging om zich in de buurt van wijze en heilige voorbeeldfiguren te begeven in hoop dat ze iets van de kenmerken van deze voorbeeldfiguren kunnen overnemen. Zelf wanneer de fysieke aanwezigheid van een voorbeeldfiguur niet meer mogelijk is, zoals in het geval van Jezus en Buddha, dan worden herinneringen aan de daden en woorden van deze voorbeeldfiguren gebruikt als richtinggevend in

het leven (Oman & Thoresen, 2003a). In de christelijke kerk en evangelische gemeenten dragen veel jongeren op dit moment een armbandje met daarop de tekst: 'What would Jesus do?'. De armband vormt een herinnering aan de woorden en daden van hun voorbeeldfiguur Jezus.

5.2.1 Achtergrond van geestelijk modelleren

In algemene zin geeft de term 'geestelijk modelleren' het idee weer dat mensen zich spiritueel kunnen ontwikkelen door het leven of de daden van spirituele voorbeeldfiguren eigen te maken. Deze spirituele voorbeeldfiguren kunnen zowel lid zijn van de eigen familie of gemeenschap of een verheven persoon uit een mystieke of levensbeschouwelijke stroming. Centraal staat de mogelijkheid van de mens om spirituele vaardigheden door observatie van anderen te leren (Oman & Thoresen, 2003a).

Traditionele religieuze opvattingen erkennen het vermogen om door nabijheid en nadoen van gedrag spirituele vaardigheden onder de knie te krijgen. Hiermee passen deze religieuze opvattingen in hedendaagse psychologische theorieën en praktijken, die ook het belang van leren door observatie als het gaat om leren en onderhouden van een variëteit in handelingen benadrukken. De wereldwijde variatie in menselijk gedrag laat de mogelijkheden en de invloed zien van modelleren van gedrag.

5.2.2 Spiritualiteit als vaardigheid

Spiritualiteit wordt vaak gezien als iets dat mensen gegeven wordt of aangrijpt in plaats van iets dat mensen aanleren. Spirituele groei en ontwikkeling kunnen naast andere eigenschappen ook een scala aan vaardigheden zijn die doctrines en gedragscodes overstijgen. Er is veel onduidelijkheid over hoe spiritualiteit gedefinieerd moet worden (Pargament, 1999; Zinnbaur et al., 1997). Er zijn verschillende definities van spiritualiteit als vaardigheid geopperd (Emmons, 1999; Pargament, 1997). Thoresen en Harris (2002) hanteren een flexibele definitie van spiritualiteit. Spiritualiteit wordt door hen opgevat als iets dat meer is dan een persoonlijke vorm van geloof. Hierbij wordt er gezocht naar een gewaarwording van het eigen bestaan of het contact met iets groters dan zichzelf. Dit geeft het gevoel van het geestelijke of heilige in het leven.

Meer toegepaste definities van spiritualiteit benadrukken de elementen uit spirituele en religieuze tradities van wijsheid. Zij gebruiken vooral eigenschappen van de voorbeeldfiguren uit de tradities zelf (Smith, 1991). Smith (1976) brengt de verdeling van deze eigenschappen terug op geestelijke eigenschappen en aardse eigenschappen. Als uitwerking hierop komt Hill et al. (2000) met de

volgende definitie waarbij de nadruk gelegd wordt op het gemak waarmee de definitie in verschillende culturen te gebruiken is.

Spiritualiteit omvat de gevoelens, gedachten, ervaringen en gedragingen die ontstaan uit de zoektocht naar het hogere. Zoeken betekent in deze zin identificeren, articuleren, onderhouden en veranderen. Het hogere refereert naar de persoonlijke perceptie van het hogere wezen, het hogere object, de ultieme realiteit of de ultieme waarheid.

Het zoeken naar het hogere hoeft in deze definitie identiteit, geborgenheid, zinvolheid, gezondheid en welbevinden niet uit te sluiten. Een serieuze zoektocht naar het hogere kan ook samengaan met het streven naar sociale hervormingen zoals sociale rechtvaardigheid en democratisering. Democratisering maakte onderdeel uit van het streven van sociale hervormers en activisten zoals Martin Luther King, Matma Gandhi en Abdul Ghaffer Khan (Easwaran, 1999; Meyers, 2002).

Vaak zijn spirituele keuzes afhankelijk van de hoop dat deze keuzes zullen leiden tot vooruitgang in de spirituele zoektocht. Elke levensbeschouwelijke traditie onderschrijft het belang van gemotiveerde aanpassing en verandering van persoonlijke doelen door de hoop te vestigen op tastbare voordelen voor oprechte aanhangers (Ford, 1992). De levensbeschouwelijke tradities leggen echter ook nadruk op de verdere ontwikkeling van spirituele groei die uiteindelijk kan resulteren in trouw voor het hogere. Dit is de hoogste prioriteit die moet worden nagestreefd.

Onderzoeken bevestigen dat mensen in grote mate variëren in de moeite die zij steken in het uitoefenen van hun spirituele overtuigingen. (Fetzer Institute/ National Institute on Aging Working Group, 1999). Binnen dezelfde geloofsovertuigingen verschillen de individuele zoektochten in intensiteit, de manier waarop mensen zich verbinden met het hogere, hoezeer de zoektocht is ingebed in het persoonlijke leven, de manier waarop deze overtuigingen onderhouden worden en van inhoud (Pargament, 1997). In bijna alle religieuze tradities zijn de persoonlijke verschillen in de zoektocht naar het hogere duidelijk aanwezig.

Er zijn ook grote overeenkomsten in de zoektocht naar het hogere. Alle levensbeschouwelijke tradities streven persoonlijke verandering van karakter, houding en bewustzijn na (Easwaran, 1978; 1991). Ook streven de grootste tradities naar dezelfde waarden van liefdadigheid, waarheidsliefde en bescheidenheid (Smith, 1991). Daarnaast spannen deze tradities zich in om materiële en zintuiglijke begeerte te verminderen (Walsh, 1999). In elke levensbeschouwelijke context vereist het uitoefenen van deze waarden en kwaliteiten complexe vaardigheden, zoals zelfbeheersing en een goed beoordelingsvermogen over de eigen motivatie en die van anderen (Bandura, 1986;

Baumeister & Exline, 1999). Het ontwikkelen van deze vaardigheden eist voortdurende oefening.

5.2.3 Proces van geestelijk modelleren

Leren bestaat voor een groot deel uit het verwerken en bewerken van informatie. Deze informatie over de samenstelling van gedrag en over wat er gebeurt in de omgeving wordt omgevormd in symbolische voorstellingen die richting geven aan ons gedrag. In de analyse van het leren door observatie, wordt duidelijk dat vooral de informatieve functie van modelleren belangrijk is (Bandura, 1977). Het aanbieden van voorbeeldfiguren, als het gaat om denken en handelen, is één van de meest effectieve manieren om nieuwe gedragsregels aan te leren.

Het leren door observatie wordt geleid door vier processen. Het gaat ten eerste om aandacht. Aandacht gaat over het reguleren van nieuwsgierigheid en gewaarwording. Ten tweede gaat het om opslag. De omzetting van externe informatie in symbolische voorstellingen die gebruikt kunnen worden als richtlijnen voor het eigen gedrag en de correctie daarvan. Ten derde is het produceren en de nabootsing van gedrag van belang. Dit produceren van gedrag bestaat uit de organisatie en het leiden van de samenstelling van deelvaardigheden in nieuwe gedragspatronen. Ten slotte zorgt motivatie ervoor of nieuw geleerd gedrag door de waarnemer gebruikt gaat worden (Bandura, 1986). Onderzoek suggereert dat levensbeschouwelijke tradities door de bovenstaande processen systematisch te vergemakkelijken geestelijke groei stimuleren.

De informatie over geestelijk voorbeeldgedrag kan verkregen worden door informele persoonlijke verbinding met het geestelijke voorbeeldfiguur, door een structurele formele verbinding met het geestelijke voorbeeldfiguur, door het lezen van teksten die over of door een geestelijk voorbeeldfiguur geschreven zijn en het leren van geestelijk voorbeeldgedrag kan bevorderd worden door gezamenlijke of individuele rituelen en meditatie (Oman & Thoresen, 2003a).

5.2.3.1 Aandacht voor geestelijk voorbeeldgedrag

Wanneer eigenschappen van een waarnemer leiden tot tekortkomingen in aandacht, kan het leren door observatie belemmerd worden (Bandura, 1986). Alle grote levensbeschouwelijke tradities bieden mogelijkheden om vaardigheden voor wat betreft aandacht, zoals concentratievermogen, te bevorderen. Zo kan men door het beoefenen van meditatie leren aandacht vast te houden (Goleman, 1988; Walsh, 1999). De levensbeschouwelijke tradities bevorderen ook, door het vormgeven van bijeenkomsten en menselijke interactie, dat aandacht gericht wordt op geestelijke voorbeeldfiguren.

Hierdoor oefenen de tradities invloed uit op welke voorbeeldfiguren er voor handen zijn en wat er door observatie geleerd kan worden (Bandura, 1986).

5.2.3.2 Opslag van geestelijk voorbeeldgedrag

Ook bevorderen veel van de levensbeschouwelijke tradities levenspatronen waarin grote en kleine verhalen en de leer van geestelijk voorbeeldfiguren centraal staan. De herhalingen van deze verhalen en onderwijzingen bevorderen de opslag van het voorbeeldgedrag. Deze herhalingen hebben de vorm van verhalen, rituelen, opvoeringen, zang en tekstmateriaal. De traditionele overdracht van leefregels en motto's, zo ook een verscheidenheid aan symbolen en visuele afbeeldingen, vergemakkelijken de symbolische transformatie. Hierdoor wordt de mogelijkheid om voorbeeldgedrag op te slaan vergroot (Bandura, 1986). Herhaaldelijk zingen van liederen of mediteren op geestelijke teksten zorgt voor het repeteren van symbolische schema's van gedragscodes en kunnen daardoor de opslag van voorbeeldgedrag verbeteren (Bandura & Jeffrey, 1973).

5.2.3.3 Nabootsing van geestelijk voorbeeldgedrag

Liefdadigheid, waarachtigheid, waarheidsliefde en bescheidenheid worden door veel levensbeschouwelijke stromingen onderschreven als waardevolle waarden in het persoonlijke leven. Waardevolle woorden moeten worden omgezet in waardevolle daden. De levensbeschouwelijke tradities waarschuwen dan ook voor de leegte die ontstaat wanneer men niet naar deze waarden leeft (DeGraff, 1998). Natuurlijk kan niemand een volledig geestelijk leven leiden en het mist individuen soms aan vaardigheden. De onvermijdelijke fouten kunnen als kansen worden aangegrepen om deze geestelijke vaardigheden verder te verfijnen, toe te passen en te verbeteren. In het bevorderen van de verdere toepassing van geestelijke vaardigheden, bieden veel levensbeschouwelijke gemeenschappen zelfs de mogelijkheid voor persoonlijke toegepaste feedback door levensbeschouwelijke leiders (Oden, 1984).

5.2.3.4 Motivatie tot geestelijk gedrag

Levensbeschouwelijke leiders, vooral mystici, leggen vaak de nadruk op de innerlijke rust en geluk die door volharding in de geestelijke zoektocht naar het hogere te vinden is (DeGraff, 1998). De uitingen van dankbaarheid worden gestimuleerd door spirituele en religieuze groepen. Zo wordt

er een podium gecreëerd voor het uiten van informatie over en voordelen van een levensbeschouwelijke praktijk. Wanneer deze getuigenissen door de toehoorders worden geaccepteerd, kan de motivatie plaatsvervangend eigen gemaakt worden en zo de geestelijke daden van de toehoorders versterken (Bandura, 1986). Religieuze gebeurtenissen, zoals opwekking en zingen, zorgen voor enthousiasme en energie om nog geestelijker te gaan leven.

Veel van de handelingen die geestelijk leren door observatie bevorderen zijn eeuwenlang onderdeel geweest van levensbeschouwelijke tradities. Dit geeft aan dat veel mensen de kracht van geestelijk modelleren hebben aangewend om richting te geven aan hun eigen gedrag. Zo konden zij van geestelijk voorbeeldgedrag gebruik maken in het identificeren, articuleren, onderhouden en het transformeren van de relatie met het hogere (Oman & Thoresen, 2003a).

5.3 Toepassing van geestelijk modelleren

Als de sociale cognitieve theorie zo effectief is in het verklaren van gedrag, dan is het begrijpen van de werking van geestelijke voorbeeldfiguren van groot belang. Zeker als we meer willen weten over dimensies van spiritualiteit en religiositeit. De relatie die mensen hebben met geestelijke voorbeeldfiguren kunnen bepalen hoe zij zich verbinden aan verschillende levensbeschouwelijke organisaties en praktijken. Deze organisaties en praktijken bieden varianten van adaptief gedrag voor mensen die in overeenstemming met de eigen levensvisie willen handelen (Bandura, 1999; Emmons & Crumpler, 1999; Pargament, 1997; Park & Folkman, 1997). Effectieve relaties met geestelijke voorbeeldfiguren vergemakkelijken de zoektocht naar het hogere (Fowler, 1981), het eigen maken van prosociale religieuze en spirituele leerervaringen (Allport & Ross, 1967), groei in het maken van morele keuzes en zelfbeheersing (Baumeister & Exline, 1999), het bemachtigen van meer praktische levenswijsheid (Baltes & Staudinger, 2000), een sterk gevoel van grip op en vertrouwen in het richting geven aan het leven (Ellison, 1993) en een betere fysieke gezondheid en subjectief welbevinden (Levin, 1994; Miller & Thoresen, 2003; Thoresen & Harris, 2002).

Tegenwoordig is er veel interesse vanuit de psychologie in het geestelijke domein. Het belang van levenskunst, mindfulness en het vormgeven van het levensverhaal worden gezien als nieuwe wegen in de behandeling van depressiviteit en andere psychologische moeiten (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Men probeert met geestelijke interventies lichamelijke en psychische gezondheid te bevorderen (Kristeller & Cripe, 2000; Richards & Bergin, 1997; Thoresen et al., 1998; Thoresen, Oman & Harris, In press).

Oman en Thoresen (2003a) geven aan dat het ontwikkelen van krachtige interventies mensen de mogelijkheid kan geven om effectieve relaties met individueel toegespitste voorbeeldfiguren op te

bouwen. Het leren van geestelijke vaardigheden zal met het leren door observatie vergemakkelijkt worden. Het contact met voorbeeldfiguren wordt grotendeels bepaald door de sociale context waarin mensen zich begeven. Door bewust te worden van psychologisch relevante inzichten wordt richting gegeven aan de keuze van een context en van een passend geestelijk voorbeeldfiguur. Ook kan context door deze inzichten worden aangepast en het voorbeeldfiguur vervangen worden.

Dit geldt niet alleen voor individuen, maar ook voor groepen. Men zou ook kunnen spreken over collectieve geestelijke modellering. Concepten zoals collectieve werkzaamheid en doeltreffendheid (*collective efficacy*) en collectieve omgang met problemen (*collective coping*) zijn sterk gerelateerd aan collectieve geestelijke vaardigheden (Bandura, 1997; Hobfoll & deVries, 1995; Kraatz, 1998; Sampson, Raudenbush & Earls, 1997). Onderzoek heeft ook deelaspecten van collectieve geestelijke modelleren verkend, zoals collectieve opslag van voorbeeldgedrag en collectieve motivatie (Mackie & Goeyhals, 1987; Olick, 1999). Het is bekend dat de kracht van de massamedia publieke aandacht kan sturen (Bandura, 1997).

5.3.1 *Bevorderen werkzaamheid en doeltreffendheid (efficacy)*

Niet alleen waarden, spirituele en religieuze overtuigingen en geestelijke leefstijlen, worden door modelleren overgedragen. Modelleren is ook het medium waarin de persoonlijke en gemeenschappelijke beleving van werkzaamheid en doeltreffendheid (*efficacy*) wordt overgedragen. Vaardige voorbeeldfiguren dragen kennis, kunde en strategieën over om verschillende omstandigheden in het leven het hoofd te bieden. Hun voorbeeldgedrag draagt bij aan de veerkracht van anderen in tijden van tegenspoed. Door anderen in dezelfde moeilijke situaties te zien slagen door volharding, verhoogt het gevoel van persoonlijke en gezamenlijke werkzaamheid en doeltreffendheid bij waarnemers. Zij hebben het gevoel meer controle te hebben om het leven te veranderen en de sociale toekomst vorm te geven (Bandura, 1997; 2000).

Gevoelens van werkzaamheid en doeltreffendheid beïnvloeden of mensen optimistisch of pessimistisch tegen het leven aankijken, volgens welk plan mensen hun gedrag uitvoeren, de doelen die men zichzelf stelt, de mate van betrokkenheid op deze doelen, de moeite die men investeert in pogingen deze doelen na te streven, de uitkomsten die men verwacht van zijn gedrag, hoe lang men volhardt wanneer men te maken krijgt van tegenslagen, de veerkracht in tijden van tegenspoed, de mate van stress en depressie die men ervaart in het omgaan met moeilijke situaties, de mate waarin men iets bereikt in het leven (Ibidem).

Leiders van hervormingen, zoals Gandhi, King en Mandela, handelden vanuit een sterke morele motivatie om sociale ongelijkheid aan te vechten. Martin Luther King Jr. (1958) baseerde zijn

burgerrechtenbeweging naar het voorbeeld van Gandhi (1942), namelijk een beweging van geweldloos collectief verzet. Door zijn inspirerende voorbeeld, vergrote King bij aanhangers de overtuiging dat het mogelijk was om sociale ongelijkheid het hoofd te bieden en uit te schakelen. Deze beweging diende zelf weer als inspiratiebron voor anderen om vastgeroeste ongewenste sociale verhoudingen te elimineren (Bandura, 2003). Ook Van Praag (Derkx & Gasenbeek, 1997) had het werk van Gandhi en King voor ogen toen hij de term geestelijke weerbaarheid gedurende de tweede helft van de twintigste eeuw vorm gaf.

5.3.2 *Gevoel van invloed (agency)*

De sociale cognitieve theorie maakt onderscheid tussen drie manieren om invloed op de omgeving uit te oefenen. In de eerste plaats kan men op individueel niveau directe invloed uitoefenen. Mensen wenden hun eigen invloed en functioneren aan om de directe omgeving vorm te geven (*personal agency*). In veel situaties hebben individuele mensen geen directe controle over aspecten die inwerken op hun leven. In die gevallen kunnen mensen zich wenden tot anderen die de kennis en de middelen hebben invloed uit te oefenen (*proxy agency*). Zo kunnen zij indirect de uitkomsten beïnvloeden in de door hun gewenste richting. Toegewijde gelovigen doen vaak beroep het hogere, zeker in tijden van emotionele en fysieke moeite (*divine proxy agency*). In gebed richt men zich op de goddelijke invloed om zo nadelige gebeurtenissen te veranderen. Naast de indirecte invloed die mensen kunnen uitoefenen, kan men ook gezamenlijke invloed uitoefenen (*collective agency*). Door de bundeling van kennis, vaardigheden en middelen stemt men de handelingen op elkaar af om de toekomst vorm te geven (Bandura, 2003).

Als het gaat om het vertrouwen in de invloed van een godheid, is het interessant om te kijken of dit vertrouwen het gevoel van persoonlijke werkzaamheid en doeltreffendheid (*efficacy*) vergroot. Hoe het gevoel van persoonlijke werkzaamheid en doeltreffendheid beïnvloed wordt, hangt voor een groot deel samen met de beleving die men heeft van de goddelijke invloed, de rol die men zelf hierin speelt en de mate van geloof in de effectiviteit van het gebed. Wanneer het eigen lot in handen wordt gelegd van het goddelijke om de menselijke problemen op te lossen, kan het passiviteit bevorderen. Deze passiviteit gaat ten koste van de ontwikkeling en uitoefening van persoonlijke werkzaamheid en doeltreffendheid (Ibidem).

Het is een volledig andere zaak wanneer mensen het goddelijke als richtinggevende en ondersteunende deelgenoot ervaren. Het gevoel er niet alleen voor te staan en een goede metgezel te hebben kan het gevoel van directe persoonlijke controle en invloed bij mensen juist vergroten, kan stress en moedeloosheid opvangen in tijden van tegenslag en ondersteunt veerkracht in tijden van

moeite (Ibidem.)

Mensen komen niet volledig uitgerust met adaptieve gedragspatronen op de wereld. Zij moeten deze patronen ontwikkelen in een vorm die het eigen leven doeltreffend en werkzaam maakt. Het leven kan door mensen vormgegeven worden omdat zij kunnen reflecteren op het eigen gedrag. Zo kunnen zij het eigen gedrag aanpassen en daarmee de werkzaamheid en doeltreffendheid van het eigen leven bevorderen (Bandura, 2003).

De meeste mensen erkennen dat geestelijke factoren van belang zijn in het leven. Men zoekt naar betekenis en naar verbondenheid met iets dat henzelf overstijgt, zonder dat men zich direct verbindt met een godheid. In zulke omstandigheden omarmen mensen wel het geestelijke, maar niet het religieuze aan het leven (Bandura, 2003). Oman en Thoresen (2003a) laten zien dat seculiere vormen van geestelijke ontwikkeling mogelijk zijn. De toepassing van modelleren op het domein van spiritualiteit, religie en het geestelijke sluiten aan bij de hedendaagse hoeveelheid en uitingvormen van persoonlijke levensbeschouwelijke overtuigingen (Bandura, 2003).

Ook benadrukken Oman en Thoresen (2003a) het belang van de verbinding tussen geestelijke overtuigingen en geestelijke praktijken. De sociale verandering en beweging van contemplatie naar dienstbaarheid, van preken naar handelen en van het kijken naar de hemel naar het omarmen van de mensheid, doen zij hierbij recht (Bandura 2003).

Veel van het formele geestelijke modelleren gebeurt op een abstract niveau en door middel van doctrines. Abstracte leefregels worden slecht toegepast als het gaat om specifieke situaties (Bandura, 1986; Nisbett, 1993; Rosenthal & Zimmerman, 1978). Zonder concrete voorbeeldfiguren verkeren mensen in onzekerheid hoe deze abstracte leefregels moeten worden toegepast op het eigen specifieke leven. Religiositeit heeft eerder sociale gronden dan een persoonlijke innerlijke bemoeienis in samenspraak met een goddelijk wezen (Bandura, 2003).

6. Conclusie

6.1 Geestelijke weerbaarheid volgens Van Praag

Van Praag (1947b) gebruikt de term 'geestelijke weerbaarheid' als aanduiding voor het vermogen weerstand te bieden aan de bezieling die zich meester van ons kan maken. Hij spoort mensen in zijn werk aan om enerzijds niet te vervlakken en een bewust geestelijk leven te leiden. Anderzijds moet die bezieling of bevlieging in ons leven niet de overhand krijgen, zodat wij geen grip meer hebben op het bestaan. Ons verstand en denkkraft stelt interne impulsen en externe invloeden ter discussie. Weerbaar leven is vaardigheid om in moeilijke tijden te laveren tussen beleving en beschouwing, mythe en rede, hoop en twijfel, determinisme en vrijheid.

Om weerbaar te leven spoort Van Praag (1940) mensen aan om het leven te ontplooien en daarmee vormgever te worden van het eigen bestaan. Dit vormgeven van het leven is niet alleen een individuele activiteit. Van Praag (1965) ziet vooral het gesprek als middel om met anderen in contact te staan en door dit contact de eigen levensovertuiging te leren kennen en te ontwikkelen. Deze levensovertuiging is de inzet, het doel en de motivatie om zich op moeilijke momenten, waarbij bezieling en bevliegingen het leven kunnen overnemen, tegen interne en externe invloeden weerbaar op te stellen.

Uit het persoonlijke leven van Van Praag blijkt dat vrijheid niet vanzelfsprekend is, maar dat mensen deze vrijheid moeten veroveren. Van Praag (1953) is ervan overtuigd dat de mens, door middel van anderen, in staat is krachten vrij te maken die leiden tot een zelfstandige levensvisie. Deze levensvisie kan voor anderen weer een aanzet vormen om zichzelf ten diepste te leren kennen. Zo kunnen ook zij zich een persoonlijke overtuiging vormen die van pas komt in tijden van onderdrukken en spanning.

6.2 Geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura

Geestelijk modelleren is het proces waarbij mensen zich geestelijk ontwikkelen aan de hand van het leven en de daden van geestelijke voorbeeldfiguren. Deze geestelijke ontwikkeling is het product van alle gevoelens, gedachten, ervaringen en gedragingen die ontstaan uit de zoektocht naar het hogere. De zoektocht betekent in deze zin een proces van identificeren, articuleren, onderhouden en veranderen. Het hogere refereert naar de persoonlijke perceptie van het hogere wezen, het hogere object, de ultieme realiteit of de ultieme waarheid. Oman en Thoresen (2003a) laten zien dat een geestelijk leven geleerd kan worden door het observeren van geestelijke

voorbeeldfiguren. Door aandacht voor, de opslag en nabootsing van en de motivatie tot geestelijk handelen, geven mensen richting aan hun gedrag. Geestelijk modelleren maakt overal ter wereld onderdeel uit van gebruiken, rituelen en opvoeding. Van belang is dat het in hun theorie en in de sociaal cognitieve theorie van Bandura altijd om afzonderlijke houdingen, vaardigheden en kwaliteiten gaat en nooit om volledige identificatie met het leven van de voorbeeldfiguur.

6.3 Effecten van geestelijk modelleren volgens Oman, Thoresen en Bandura

Effectieve relaties met geestelijke voorbeeldfiguren vergemakkelijken de zoektocht naar het hogere (Fowler, 1981), het eigen maken van pro-sociale religieuze en spirituele leerervaringen (Allport & Ross, 1967), groei in het maken van morele keuzes en zelfbeheersing (Baumeister & Exline, 1999), het bemachtigen van meer praktische levenswijsheid (Baltes & Staudinger, 2000), een sterk gevoel van grip op en vertrouwen in het richting geven aan het leven (Ellison, 1993) en een betere fysieke gezondheid en subjectief welbevinden (Levin, 1994; Miller & Thoresen, 2003; Thoresen & Harris, 2002).

Geestelijke voorbeeldfiguren dragen eveneens gevoelens van werkzaamheid en doeltreffendheid over door middel van modelleren (Bandura, 1997). Deze gevoelens van werkzaamheid en doeltreffendheid hebben invloed op de manier waarop mensen tegen het leven aan kijken, volgens welke plannen ze hun gedrag uitvoeren, de doelen die men stelt en hoeveel men volhardt in het nastreven van deze doelen. Het geeft mensen het gevoel of ze het leven wel of niet aankunnen, of ze genoeg weerstand hebben om het leven te doorstaan. Het idee dat je zelf, het voorbeeldfiguur, de gemeenschap of God invloed heeft op de situatie kan in sommige situaties gevoelens van werkzaamheid en doeltreffendheid verder bevorderen.

6.4 Geestelijk modelleren en geestelijke weerbaarheid

6.4.1 *Mensbeeld*

Vandaag de dag viert het determinisme hoogtij. Boeken zoals 'Wij zijn ons brein' van Dick Swaab (2010) staan hoog in de hitparade van meest gelezen boeken. Veel psychologische theorieën gaan er van uit dat mensen van binnenuit door behoefte, driften, impulsen, instincten en karaktertrekken of extern door beïnvloeding gevormd worden tot wie zij zijn.

Hume (1740) geeft in 'A Treatise of Human Nature' aan dat de natuur mensen nog niet voorschrijft hoe zij zouden moeten handelen. Hume wijst de rede en de wil aan als het kompas

waarop ons morele leven vaart. Het zelfde geldt voor de psyche. Van Praag, Bandura, Oman en Thoresen onderschrijven de beïnvloeding van het gedrag van de mens door interne impulsen en externe processen. Ze staan er echter ook bij stil dat dit niet het enige kan zijn wat menselijk gedrag stuurt.

Van Praag (1947b) geeft aan dat de mens geneigd is bevlogen te raken door het kwaad. Het kwaad is in zijn ogen de egoïstische driften die het de mens bemoeilijken goed te doen. Hij geeft echter ook aan dat de mens bekwaam is goed te doen. Het goede handelen is bewust vanuit de eigen bestaanswerkelijkheid handelen. Van Praag waarschuwt mensen voor vervlakking en voor een passieve levenshouding. Een mens handelt als mens tussen de mensen (Praag, 1953). In samenspraak met anderen, wordt de mens bewust van wie hij is.

Bandura (1986) besteedt in de sociaal cognitieve theorie ook veel aandacht aan de specifieke context waarin de mens beweegt. Ook hij geeft aan dat de mens niet alleen gestuurd wordt door onbewuste innerlijke impulsen en externe processen. Het menselijk functioneren is een wisselwerking tussen gedrag, cognitieve en persoonlijke factoren en de invloed vanuit de omgeving. Mensen hebben de mogelijkheid zichzelf te ontplooien door directe en geobserveerde ervaringen. Het gedrag van mensen neemt een veelvoud van culturele, sociale en individuele vormen aan. De mens heeft een biologische aanleg om zich binnen de grenzen van het fysiek mogelijke aan te passen. De gedragspatronen van mensen worden volgens Bandura ook georganiseerd en beïnvloed door individuele ervaringen.

Oman en Thoresen (2003a; 2003b) opperen dat ook geestelijke leven gezien kan worden als een vaardigheid. Zoals Van Praag (1953) aangeeft dat oefening en vorming nodig is om geestelijk weerbaar te worden, geven Oman en Thoresen aan dat alle levensbeschouwelijke tradities gebruik maken van het leren door observatie om een wijs, effectief en een gedoseerd leven te leiden. Deze vaardigheid is niet alleen weggelegd voor religieuze mensen, maar voor een ieder die het hogere nastreeft.

6.4.2 Geestkracht

Waar Van Praag vooral de nadruk legt op het weerstand bieden tegen interne impulsen en externe invloeden, lijken Oman, Thoresen (2003b) meer oog te hebben voor de geestkracht (*spiritual power*), wat een onderliggende factor is van geestelijke weerbaarheid. Geestkracht impliceert niet alleen het vermogen weerstand of bescherming te bieden tegen invloeden, druk en inmenging van buitenaf (*negatieve vrijheid*), maar ook het kunnen creëren, openhouden en invullen van ruimte

voor ontplooiing, zingeving en levenskunst (*positieve vrijheid*)⁵. Deze beide vrijheidsaspecten geven vorm aan de zingevende en humaniserende werking van geestelijke kracht. Door geestkracht kan men in tijden van onderdrukking en moeite weerstand bieden aan impulsen van binnenuit of invloeden van buitenaf. In tijden van voorspoed kan men juist deze geestelijke kracht aan wenden om invloed uit te oefenen op de richting van het leven. Deze richting is afhankelijk van wat men als het hogere ziet. Een hoger wezen of object, een ultieme realiteit of utopie of de opperste waarheid.

6.4.2 *De ander als voorbeeldfiguur*

Vaardige geestelijke voorbeeldfiguren dragen kennis, kunde en strategieën over om in verschillende situaties geestelijk sterk te zijn. Het voorbeeldgedrag draagt bij aan de veerkracht van anderen in tijden van tegenspoed (Bandura, 2003). Van Praag legt evenals Oman, Thoresen en Bandura de nadruk op het belang van de ander als een bron van zelfkennis en geestelijke ontplooiing. In vergelijking met de ander bezint men zich op het eigen leven, de eigen dood en de eigen tijdelijkheid (Praag, 1953). Van Praag benadrukt het unieke van ieder individu en hoe dat unieke juist tot uiting komt in de vergelijking met anderen.

Zelf noemt Van Praag (1960) het gesprek met anderen en het luisteren naar anderen. Oman, Thoresen (2003a) en Bandura (2003) leggen juist de nadruk op het waarnemen van anderen. Het bewust worden van individuele verschillen geeft mensen richting aan de zoektocht naar het hogere. Door naar anderen te luisteren en door anderen te observeren, maken mensen een weg vrij voor nieuwe patronen van gedrag en structuren van denken. In de maatschappelijke werkelijkheid dagen mensen elkaar uit om zichzelf te uiten, te vormen en te ontwikkelen (Praag, 1978).

6.4.3 *Problemen met volledige identificatie*

Beleven is het zich identificeren (Praag, 53). Identificatie vraagt een belangeloze toewijding met openheid en nuchterheid (Ibidem). De mens kan opgaan in de werkelijkheid, zodat hij zich daar innerlijk mee verenigd voelt (Praag, 1965). Ondanks dat men voor geestkracht afhankelijk is van andere mensen, wordt men niet alleen een product van zijn omgeving, maar ook vormgever van zijn bestaan (Praag, 1945).

De rede stelt deze beleving en identificatie ter discussie en stelt de vraag of het overeenkomt met de feiten. Volgens Van Praag (1965) treedt er een samenhang op tussen hoe men het leven beleeft en

5 In zijn boek 'Two Concepts of Liberty' maakt Isaiah Berlin (1958) onderscheid tussen twee vormen van vrijheid. Berlin definieerde negatieve vrijheid als vrijheid van, wat de afwezigheid van de inmenging door anderen betekent. Positieve vrijheid wordt door Berlin gedefinieerd als de vrijheid tot, wat de mogelijkheid is om eigen doelen na te streven door gebruik te maken van autonomie en van zelfregulatie.

hoe men tegen het leven aankijkt door de identificatie door beleving ter discussie te stellen. Beleving en het ondervragen van die beleving vullen elkaar aan. Dit gaat zeker ten koste van de warmte van de beleving, maar levert ook wat op (Praag, 1940).

Bandura (1986) staat ook stil bij de effecten van volledige identificatie. In het leren door observatie gaat het in zijn visie altijd over deelaspecten van gedrag en nooit over het volledige leven. Het gedrag moet toepasbaar zijn in de specifieke context waarin de waarnemer zich begeeft. Een voorbeeldfiguur kan niet zomaar het goede voorleven, maar het gedrag moet door de waarnemer op zijn eigen situatie worden aangepast en verder worden ontwikkeld.

Overgave aan een voorbeeldfiguur is in beide visies geen belangeloze en onbewuste overgave. De persoonlijke omstandigheden en de persoonlijke zingeving spelen een centrale rol in wat wel en wat niet van voorbeeldfiguren geleerd wordt. Dat geldt ook voor geestelijke voorbeeldfiguren. Dat is lang niet altijd het geval. In de discussie wordt er verder stil gestaan bij de overgave aan voorbeeldfiguren, waarbij de waarnemer langzaam in de schaduw van het geestelijke voorbeeldfiguur verdwijnt. Daar waar hij geen aanspraak kan maken op de eigen rede en beleving, waardoor hij zich niet meer geestelijk weerbaar kan opstellen.

6.4.4 Geweldloos verzet

Zowel Oman en Thoresen (2003a; 2003b) als Van Praag (Derk & Gasenbeek, 1997) refereren aan Gandhi's idee (1942) van geweldloos verzet. Omdat het in de onderzoeksvraag gaat om geestelijke weerbaarheid, dat weerstand veronderstelt, is het goed om bij dit geweldloze verzet stil te staan. De overweging kan namelijk vormgeven aan de praktische uitoefening van geestelijke weerstand.

Geweldloos verzet is bij Gandhi (Ibidem) in eerste instantie een tactische overweging. Door de zwakke positie en de kwetsbaarheid van degene die zich verzetten, ten opzichte van de onderdrukker, ziet men af van geweld. Men zal immers het onderspit delven. Ten tweede is er sprake van een opvatting van geweldsvrijheid. Dit is de houding die bewust en vrijwillig afziet van alle geweld in gedachten, woorden en daden. Ook wanneer er een concreet vooruitzicht is tot een 'succesvol' gebruik van geweld.

Gandhi (Ibidem) verduidelijkt dit door een bespreking van vier vormen van weerstand. Men kan gewelddadig weerstand bieden, afzien van weerstand bieden door angst of zwakte, het bieden van geweldloze weerstand die wanneer deze strategie faalt kan omslaan in gewelddadige strijd en de poging om de tegenstander met geweldsvrije vormen te overtuigen van de legitimiteit van de weerstand die geboden wordt.

Terwijl de eerste drie reacties vervuld zijn van ergernis en haat tegenover mensen, ligt de emotie die de basis vormt van het geweldvrije verzet in erkenning van de eigen nagestreefde waarden. Deze emotie maakt het mogelijk om een onderscheid te maken tussen de dader en zijn daad. De afwijzing van agressie of tirannie zal zodoende niet noodzakelijk omslaan in haat tegen de dader. Geweldvrije weerstand zonder een destructief gevoel tegenover zijn tegenstander ontstaat door de eenheid van persoonlijke levensleiding en politieke actie.

In het geval van geestelijke voorbeeldfiguren, en geestelijke weerbaarheid tegen de invloed van deze voorbeeldfiguren, betekent dit dat men de persoon los kan zien van zijn handelen. Door kwalijke geestelijke voorbeeldfiguren te blijven zien als mens, kan men weerstand bieden aan de invloed die zij op mensen kunnen uitoefenen. Dit inzicht stemt overeen met de overtuiging van Montaigne (1580) toen hij het volgende schreef: 'Hoewel ik altijd op mijn hoede ben voor hele grote mensen, moet ik toegeven dat zij over het algemeen net zulke mensen zijn als andere.' Door onze geestelijke voorbeeldfiguren te blijven beschouwen als mensen van vlees en bloed, stellen wij ons in staat ons te weren tegen schadelijke invloeden van deze voorbeeldfiguren. Hierdoor is de kans minder groot dat we ten prooi vallen aan de nukken en grillen van iemand die ons inspireert en fascineert.

7. Discussie

Op 18 november 1978 plegen 909 leden van de Peoples Temple zelfmoord op aanmoediging en op aandringen van hun geestelijk leider Jim Jones. De documentaire 'Jonestown, The life and death of Peoples Temple' (Nelson, 2006) geeft een verslag van de ervaringen van leden van de beweging die dit bloedbad overleefden. Deze mensen spreken over hun ervaringen in de beweging die Jim Jones midden jaren vijftig oprichtte in Indianapolis. De beweging groeide in korte tijd uit tot een organisatie van meer dan duizend mensen.

Uit de getuigenverslagen van leden van Peoples Temple blijkt dat Jim Jones mensen het gevoel gaf bijzonder te zijn. Hij presenteerde zichzelf aan volgers naar het beeld dat zij van hem verlangde; als hun vriend, hun vader, hun verlosser en als hun God. Uit de documentaire blijkt hoe Jim Jones voor anderen als geestelijk voorbeeldfiguur fungeerde. Mensen hadden tijdens de vieringen het gevoel dat ze ten volste leefden. De woorden en genezingen van Jim Jones hadden invloed op de levenskracht en geestkracht van mensen. Leden van de Peoples Temple overtuigde zichzelf ervan dat een rechtvaardige wereld waarin mensen, ondanks leeftijd en ras, gelijk waren mogelijk was. Het gemis van een hemel boven hen, gaf hen de overtuiging een paradijs te scheppen hier op aarde. Met dramatische gevolgen blijkt achteraf.

Geestelijke voorbeeldfiguren zijn niet vanzelfsprekend moreel goed. Jim Jones staat als duister geestelijk voorbeeldfiguur niet op zichzelf. Geestelijke voorbeeldfiguren zoals David Koresh, Charles Manson en Sun Myung Moon laten zien dat geestkracht niet altijd het goede hoeft na te streven. Geestkracht zet mensen aan tot het plegen van moord, geweld en aanslagen. Waar geestelijke voorbeeldfiguren kunnen inspireren tot een goed leven, lijkt de grens tussen het goede nastreven en het kwade doen vaak flinterdun.

Eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren

Volgens Oman en Thoresen (2003a;2003b) worden de eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren onvoldoende belicht in onderzoek. Onderzoekers willen hun handen niet branden aan de waardeoordelen waartoe de onderzoeksgegevens uitnodigen (Oman & Thoresen, 2003b). Vragen als: 'Wat maakt een Ghandi of Mandela anders dan een Jim Jones of David Koresh?' geven aanzet om vanuit levensbeschouwelijk perspectief uitspraken te doen over de morele validiteit van praktijken waarin er gebruikt wordt gemaakt van geestelijke modellering.

Dit onderzoek heeft het proces van geestelijke modelleren en de invloed daarvan op het vermogen geestelijk weerbaar te worden willen belichten. Daarmee is er nog weinig gezegd over de karakteristieken van geestelijke voorbeeldfiguren. Leren wij van geestelijke voorbeeldfiguren het

volledige leven of alleen deelaspecten? Welke intenties hebben geestelijke voorbeeldfiguren en hoe verschillen ze hierin? In hoeverre verbinden volgelingen zich met geestelijke voorbeeldfiguren en in welke mate nemen geestelijke voorbeeldfiguren distantie naar volgelingen in acht? Welke eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren appelleren aan het verlangen van volgelingen om zich over te geven? Zijn dit esthetische of ethische eigenschappen?

Jim Jones is als geestelijk voorbeeldfiguur interessant omdat hij mensen uitnodigt met een tot de verbeelding sprekend verhaal, daarnaar handelt en onderneemt. Hij bindt volgelingen vervolgens aan zich door middel van angst. Volgelingen kunnen niet meer weg uit de klauwen van de persoon die zij omarmen. Het onduidelijke karakter en de ambiguïteit van de beweegredenen van Jim Jones om zich op te werpen als geestelijk leider, spreekt de verwondering van volgelingen aan en bewerkstelligt zijn invloed als geestelijk voorbeeldfiguur. Bandura (1986) geeft aan dat deze ambiguïteit een grote rol speelt op het effect van leren door observatie. Als het gedrag van een voorbeeldfiguur niet helemaal duidelijk is, zijn de leereffecten des te groter. De vraag naar de eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren kan in toekomstig onderzoek nader bekeken worden.

Idolen

Vanuit theologische perspectieven is er meer aandacht besteedt aan de eigenschappen van geestelijke voorbeeldfiguren zoals Jim Jones. Frijhoff (1998) maakt onderscheid tussen helden, wijzen, heiligen, idolen en iconen. Volgens Frijhoff gaat het bij geestelijke voorbeeldfiguren voornamelijk om mannelijke voorbeelden. De idealen die geestelijke voorbeeldfiguren vertegenwoordigen, kunnen uiteenlopen van eenvoud, mystiek, bekering, opvoeding en sociale zorg. Het gaat vaak om de persoonlijke relatie tot het voorbeeldfiguur. Ze bieden volgelingen houvast en levensverhalen. De vooraanstaande positie van geestelijke voorbeeldfiguren kan door anderen of een instantie worden toegewezen of deze positie kan door mensen zelf bereikt worden. Heiligheid bestaat uit de erkenning van iemands geestelijke volmaaktheid.

Idool staat als religieuze term voor beeld. Het is de belichaming van enerzijds vitaliteit en anderzijds een droombeeld. Een idool wordt gezien als de vertegenwoordiging van het hogere. Zoals eerder besproken kan spiritualiteit opgevat worden als de vaardigheid van gevoelens, gedachten, ervaringen en gedragingen die ontstaan uit de zoektocht naar het hogere. In het contact met idolen staat een persoonlijke relatie met het geestelijke voorbeeldfiguur op de voorgrond. In dit persoonlijke contact wordt het hogere nagestreefd. Het is niet verwonderlijk dat in de gevallen van Jim Jones, David Koresh en Charles Manson er sprake was van intiem seksueel contact tussen deze

idolen en hun fans. In het contact vindt er een uitwisseling en versmelting plaats tussen de natuur en bovennatuur (Frijhoff, 1998).

Ondanks de terughoudendheid in de westerse cultuur om in goddelijke termen te spreken over idolen, kan men de verbeelding van levenskracht en geestkracht herkennen in seculiere idolen, zoals sporthelden, filmsterren en popsterren. Er vindt een fusie plaats tussen idool en fans. De levenskracht of geestkracht werkt in een één-op-één-verhouding in op de aanbieder. Door de directe relatie met de fan is, in tegenstelling tot andere geestelijke voorbeeldfiguren, het idool vrij om te doen en laten wat hij wil. Hij kan daarmee zijn fans te beïnvloeden. In de betovering van het idool wordt door fans zijn geestelijke voorbeeldfunctie toegeschreven, zonder dat dit in de werkelijkheid getoetst kan worden (Ibidem).

In het essay 'Iets wat niet bloeden kan' gaat Connie Palmen (2004) in op de problematische verhouding tussen fan en idool. Zij noemt in haar essay voorbeelden zoals; John Lennon en Mark David Chapman, Pim Fortuyn en Volkert van der Graaf, Andy Warhol en Valerie Solanis, en Gianni Versace en Andrew Cunanan. Het ontmenselijken of vergeestelijken van het idool leidt in haar visie niet alleen tot onbewuste en belangeloze overgave, maar ook tot de moord op het idool door de fan. Wanneer het idool in de ogen van de fan enkel nog staat voor zijn imago en het menselijke kwetsbare aspect wordt vergeten, is het idool overgeleverd aan de afweging van de fan of de overtuigingen van de idool onecht of echt zijn. De fan kan het idool gaan zien als een lege huls die gevuld is met overtuigingen die minderwaardig zijn aan de ideologie die de fan zelf nastreeft. De betovering is verbroken wanneer de fictieve wisselwerking tussen idool en fan niets meer betekent. Het idool wordt met de moord gefixeerd en heeft niet de mogelijkheid meer om te veranderen.

Door deze perspectieven op de verschillen in voorbeeldfiguren kan er grip ontstaan op de eigenschappen die een geestelijk voorbeeldfiguur wel of niet kenmerken. Het geeft richting aan de vraag wat een voorbeeldfiguur nu zo invloedrijk maakt en hoe het komt dat mensen in staat worden gesteld om, tegen de eigen wil en redelijkheid, hun lichaam en geest in dienst te stellen van iemand die ooit net zo kwetsbaar en onzeker te wereld kwam als zij zelf.

Autonomie, heteronomie en interpretatie

Zoals dit onderzoek heeft willen laten zien, kunnen mensen door anderen geïnspireerd worden. Het is niet moeilijk om het belang van geestelijke voorbeeldfiguren te laten zien. In het humanisme lijkt de nadruk te liggen op waarden zoals autonomie en authenticiteit. Aan de andere kant heeft het humanisme ook geestelijke voorbeeldfiguren nodig om mensen aan te sporen tot deze geestelijke waarden. Geestelijke voorbeeldfiguren voorzien mensen van motiverende inzichten en ideeën.

Inzichten en ideeën die mensen kunnen aanzetten tot overeenkomstig handelen (Duyndam, 2010).

Als men het werk van Van Praag erop na slaat, is te zien dat Van Praag niet in eerste instantie van mensen verlangt dat zij zich niet laten meevoeren, bevliegen en bezielen door geestelijk voorbeeldfiguren. De ander kan een bron zijn van zelfkennis en beleving. Van Praag spoort mensen aan om de mogelijkheid te behouden zich te verzetten op het moment dat de bevlieging en bezieling van interne impulsen en externe invloeden de overhand dreigen te krijgen. Wanneer een fan volledig overschaduwd wordt, in het niet valt bij het idool en met het idool samen valt. Wanneer de volgeling bewust wordt dat hij niet meer gekend kan worden, als een uniek persoon in zijn wereld, kan hij zijn persoonlijke geestkracht aanwenden om andere keuzes te maken en een ander pad te bewandelen dan het geestelijke voorbeeldfiguur van hem vraagt. In de documentaire over Jonestown laten nabestaanden in wat zij vertellen zien hoe moeilijk dat is.

In de beleving en in het contact met de ander kunnen mensen geïnspireerd worden om persoonlijke waarden na te streven die in het eigen leven van belang zijn. Deze vorm van autonomie maakt niet alleen gebruik van de rede, maar ook van de beleving. Door de beleving en vervoering stelt men zich in staat om nieuwe aspecten, inzichten en ideeën in het leven te leren kennen, zonder ze direct redelijker wijs af te serveren. Deze nieuwe inzichten, en de persoonlijke interpretatie daarvan (Duyndam, 2010), dragen bij aan onze zelfkennis, werkzaamheid, doelgerichtheid in het leven. Door naar anderen te luisteren en door anderen te observeren, ontdekt men nieuwe manieren om grip en invloed te krijgen op de uitdagingen waarmee een complexe wereld hen confronteert. Door zich te laten leiden door anderen, openen zich nieuwe wegen in de zoektocht naar het hogere.

Referenties

Allport, G.W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Berlin, I. (1958). Two Concepts of Liberty.

Bandura, A. (1962). Social Learning through Imitation. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.

Bandura, A. (1969a). Principles of behaviour modification. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. (1971). Psychological modeling: Conflicting theories. Chigago: Aldine-Atherton.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 195-199.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought & action. *A social cognitive theory*. New Jersey. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Bandura, A. (1997a). elf-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75-78.

Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: *An Agentic Perspective*. Annual Reviews Psychology, 52:1-26. Stanford. Stanford University.

Bandura, A. (2003). On the Psychological Impact and Mechanisms of Spiritual Modeling. The international Journal for the Psychology of Religion, 13(3), 167-173. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Stanford. Stanford University.

Bandura, A. & Jeffery, R. W. (1973). Role of symbolic coding and rehearsal processes in

observational learning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26, 295-305.

Baum, W. B. (1973). The correlation-based law of effect. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*

Baumeister, R. F. & Exline, J. J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67, 1165-1194.

Berger, S. M. (1962). Conditioning through vicarious instigation. *Psychological Review*, 69, 450-466

Borenstein, E. & Ruppin, E. (2004). The evolution of imitation and mirror neurons in adaptive agents. *Cognitive Systems Research*, Volume 6, Issue 3, September 2005, pp. 229-242.

Burkert, W. (1985). *Greek Religion* 1985;

Benner, P. (1984). From novice to expert. *Excellence and power in clinical nursing practice*. Menlo Park, CA Addison-Wesley.

Brown, W. S. (Ed.). (2000). *Understanding Wisdom: Sources, Science & Society*. Philadelphia Templeton Foundation Press.

Cattell, R. B. (1966). Personality structure: The larger dimensions. In B. Simeonoff (Ed.), *Personality assessment*. Baltimore: Penguin.

Clemments, R. E. (2000). The sources of wisdom. In W. S. Brown. (Ed.). *Understanding wisdom. Sources, science & society*. (pp. 15-34). Philadelphia: Templeton Foundation Press

Cranach, K. Foppa, W. Lepenies, and D. Ploog. (1979). *Human ethology: Claims and limits of a new discipline*. Cambridge: University Press

Decety, J. (2002). Naturaliser l'empathie [Empathy naturalized]. *L'Encéphale*, 28, 9-20.

Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and*

Cognitive Neuroscience Reviews, 3, 71-100.

DeGraff, D. (1998). Dhammapada A translation. Barre, MA. Dhamma Dana publications, Barre Center for Buddhist Studies.

Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.

Derkx, P. & Gasenbeek, B. (1997). J. P. van Praag: *Vader van het moderne nederlandse humanisme*. Utrecht: De Tijdstroom.

Donald, M. (1991). Origins of the Modern Mind: Three Stages in the Evolution of Culture and Cognition. Cambridge: Harvard University Press.

Donald, M. (1993). Précis of Origins of the Modern Mind: Three Stages in the Evolution of Culture and Cognition (with commentaries and reply). Behavioral and Brain Sciences 16:737–791.

Dryfus, H. L. & Dreyfus, S. E. (1991). Towards a phenomenology of ethical expertise. *Human studies*, 14, 229-250

Duyndam, J. (2010). Inspiratie door voorbeeldfiguren. Een humanistische visie. In: Hans Alma en Adri Smaling (red.), *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: SWP | HUP, 2010, p. 107-119. ISBN 978-90-8850-070-1

Easwaran, E. (1978). Meditation: A simple eight-point program for translating spiritual ideas into daily life. Tomales, CA. Nilgiri Press.

Easwaran, E. (1982). God makes the rivers flow. Selections from the sacred literature of the world. Chosen for daily meditation.

Emmerich, W. (1959). Parental identification in young children. *Genetic Psychology Monographs*, 60, 257-308.

Emmons, R. A. (1999). The psychology of ultimate concerns. *Motivation and spirituality in*

personality. New York: Guilford

Fetzer Institute/ National Institute on Aging Working Group. (1999). Multidimensional measurement of religiousness/ spirituality for the use in health research. Kalamazoo. MI Fetzer Institute.

Fogassi et al (2005), Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding, Science.

Ford, M. E. (1992). *Motivating Humans: Goals, emotions, and personal agency beliefs*. Newbury Park. CA

Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*

Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psycho-analysis*.

Frijhoff, W. (1998). *Heiligen, idolen en iconen*. Nijmegen: Uitgeverij SUN

Gallese et al, *Action recognition in the premotor cortex*, Brain, 1996

Gallese, V., & Goldman, A.I. (1998). Mirror neurons and the simulation theory. *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 493-501.

Gallese, V. (2001). The “Shared Manifold” hypothesis: from mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 33-50.

Gandhi, M. K. (1942). *Non-violence in peace and war*. Ahmedabad: Navajivan

Gewirtz, J. L. & Stingle, K. C. (1968). The learning of generalized imitation as the basis for identification. *Psychological Review*. 75. 374-397.

Godin, J. G .J. & L. A. Dugatkin. (1995). Variability and repeatability of female mating preference in the guppy. *Anim. Behav.*, 49: 1427-1433

Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York:

Tarcher.

Hill, P. C. Pargament, K. I. Hood, R. W. Jr. McCullough, M. E. Swyers, J. P. Larson, D. B. & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour*. 30. 51-77.

Hobfoll, S. E. & deVries, M. W. (Eds.). (1995). Extreme stress and communities: Impact and intervention. Dordrecht, Netherlands. Kluwer Academic Press.

Hume, D. (1740). A Treatise of Human Nature.

Iacoboni, M., Woods, R. P., Brass, M., Bekkering, H., Mazziotta, J. C., Rizzolatti, G. (1999). Cortical Mechanisms of Human Imitation, *Science* 286:5449

Johnston, D. Sampson, C & Center for Strategic and International Studies. (1994). Religion, *the missing dimension of statecraft*. New York: Oxford University Press.

Kempis a, T. (1441). Imitatio Christi.

King, M. L. (1958). Stride toward freedom. New York: Ballantine.

Kohlberg, L. (1963). Moral development and identification. In H. W. Stevenson (Ed.). *Child psychology: The sixty-second yearbook of the National society for the Study of Education. Part I* (pp. 277-332)

Kraatz, M. S. (1998). Learning by association. Interorganizational networks and adaptation to environmental change. *Academy of Management Journal*, 41, 621-643.

Kristeller, J. L. & Cripe, L. (2000). Brief patient-centered spirituality counseling. Workshop. Conference on Spirituality in Health Care. Issues of Culture and End of Life in Medical Education. Dallas, TX.

Lazowick, L. (1955). On the nature of identification. *Journal of Abnormal and Social Psychology*,

Levin, J. S. (1994). Religion and Health. Is there an association, is it valid, is it causal? *Social science and Medicine*, 38, pp. 1475-1482.

Mackie, D. M. & Goeyhals, G. R. (1987). Individual and group goals. In C. Hendrik (Ed.). *Group processes* (pp. 144-166). Newbury Park, CA. Sage.

Marks, L. (2004). Sacred practices in highly religious families: *Christian, Jewish, Mormon and Muslim perspectives. Family Process*, 43, 217-231.

Meyers, D. (2002). Reclaiming the great Khan for history. *Sparks Tribune*, P 4A.

Midgley, D. F. (1978). A Simple Mathematical Theory of Innovative Behavior. *Journal of Consumer Research*

Miller, N.E. & Dollard, J. (1941). *Social Learning and Imitation*. New Haven, CT: Yale University Press.

Miller, W. & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality and health. An emerging research field. *American Psychologist*, 58, 24-35.

Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: John Wiley.

Mischel, W., & Peake, P.K. (1982). Beyond deja vu in the search for cross-situational consistency. *Psychological Review*

Montaigne, M. (1580). *Essays*. Athenaeum-Polak & Van Gennep (2006).

Nelson, S. (2006). *Jonestown; The life and death of Peoples temple*. PBS Home Video.

Nisbett, R. E. (Ed.). (1993). *Rules for reasoning*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Oden, T. C. (1984). *Care of soul in the classic tradition*. Philadelphia Fortress.

Olick, J. K. (1999). Collective memory: The two cultures. *Sociological Theory*, 17, 333-348.

Oman, D. Thoresen, C. E. (2003a). Spiritual modeling: *A Key to Spiritual and Religious Growth?* The international Journal for the Psychology of Religion, 13(3), 149-165, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Berkeley. University of California.

Oman, D. Thoresen, C. E. (2003b). The Many Frontiers of Spiritual Modeling. The international Journal for the Psychology of Religion, 13(3), 197-213, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Berkeley. University of California.

Palmen, C. (2004). Iets wat niet bloeden kan. Stichting maand van de filosofie.

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping. *Theory, research, practice*. New York: Guilford.

Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. The international journal for the psychology of religion, 9, 3-16.

Parker, R. E. (1974). Religious indwelling. A post-critical understanding of ritual based on Michael Polanyi's epistemology. Unpublished doctoral dissertation. Graduate Theological Union. Berkeley. CA.

Parsons, T. (1955). Family structure and the socialization of the child. In T. Parsons & R. F. Bales, *Family, socialisation, and interaction proces* (pp. 35-131)

Di Pellegrino, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (1992). Understanding motor events: a neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91, 176-180.

Peterson, D. R. (1968). *The Clinical Study of Social Behavior*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Praag, J. P. (1940). Mythe en Rede. Fundament 7. nr 4, pp. 1-10. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1945). Geloof in de mens. Het Parool, 3 maart 1945. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1947a). Autonoom humanisme. Humanistisch Verbond/ Studentenvereniging op humanistische grondslag, Utrecht. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1947b). Modern humanisme. *Een renaissance?*

Praag, J. P. (1953). Geestelijke verzorging op humanistische grondslag. Humanistisch Verbond. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1954). Beschouwing en beleving. Rekenschap I, nr 1. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1960). Nihilisme. Rekenschap 7 pp. 14-20. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1965). Wat is humanistiek? J. B. Wolters, Groningen 1965. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1966). Nu begint het pas. J. C. Brandt Corstius, J. P. van Praag en H. J. Roethof. Uitdagingen en antwoord. Humanistisch Verbond. Utrecht. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1968). Het kiezen van de keuze. *Jean-Paul Sartre: Tussentijdse balans*. Rekenschap 15, nr 1. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

Praag, J. P. (1978). Besluit. *menswording van de mens*. Grondslagen van het humanisme. Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld. Boom, Meppel/ Amsterdam. In: *Derks, P. (2009). Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten. Het humanistisch archief. De papieren tijger.*

- Preston, S. D., & de Waal, F.B.M. (2002) Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25, 1-72.
- Puchalski, C. M. & Larson, D. B. (1998). Developing curricula in spirituality and medicine. *Academic Medicine*, 73, 970-974.
- Rachman, S. J., & Wilson, G. T. (1980). *The effects of psychological therapy* (2nd ed.). New York: Pergamon Press.
- Rexine, E. (1985). Daimon in Classical Greek literature. pp 179-81
- Richards, P. S. & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC. American Psychological Association.
- Rizzolatti, G. et al. (1996) Premotor cortex and the recognition of motor actions, *Cognitive Brain Research* 3 131-141
- Rizzolatti G., Craighero L. (2004). The mirror-neuron system, *Annual Review of Neuroscience*. ; 27:169-92
- Rosenthal, T. L., & Bandura A. (1978). Psychological modeling. Theory and practice. In S. L. Garfield & A. E. Berghin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behaviour change: An empirical analysis*. (2nd ed.). (pp. 621-658). New York: Wiley.
- Rosenthal, T. L., & Zimmerman, B. J. (1978). *Social learning and cognition*. New York: Academic Press.
- Sampson, R. J., Raudenbush, S. W. & Earls, F. (1997). Neighborhoods and violent crime. A multilevel study of collective efficacy. *Science*, 277, 918-924.
- Smith, H. (1976). *Forgotten truth*. New York: Harper & Row
- Smith, H. (1991). *The world's religions: Our great wisdom traditions*. San Francisco: Harper.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*.

Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*.

Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein*. Uitgeverij Contact.

Tannenbaum, P. H., & Zillmann, D. (1975). Emotional arousal in the facilitation of aggression through communication. In L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. (Vol. 8, pp. 149-192). New York: Academic Press.

Thoresen, C. E., Worthington, E. L., Swyers, J. P., Larson, D. B., McCullough, M. E., Miller, W. R. (1998). Religious / spiritual interventions. In D. B. Larson, J. P. Swyers, M. E. McCullough (Eds.). *Scientific research on spirituality and health. A consensus raport* (pp. 104-128). Rockville, MD. National Institute for Healthcare Research.

Thoresen, C. E. & Harris, A. H. (2002). Spirituality and health: What's the evidence and what's needed? *Annals of Behavioural Medicine*, 24, 3-13.

Thoresen, Oman & Harris, In press

Waal, F. (2009). Een tijd voor empathie. *Wat de natuur ons leert over een betere samenleving*. Uitgeverij Contact.

Walsh, R. N. (1999). *Essential spirituality: The 7 central practices to awaken heart and mind*. New York: Wiley

Westerhof, G. & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Uitgeverij Boom.

Wood, R. L. (1999). Religious culture and political action. *Sociological Theory*, 17, 307-332.

Vernon, P. E. (1964). *Personality Assessment*. London: Methuen.

Zinnbaur, B. J. Pargament, K. I. Cole, B. Rye, M. S. Butter, E. M. Belavich, T. G. Hipp, K. M. et al. (1997). Religion and spirituality. Unfuzzing the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*,

36, 549-564.